

DIOGO MIGUEL MENDES RIBEIRO MESSIAS

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
SUB-13
ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

**Orientador: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves
Lopes**

Co-Orientador: Professor Nelson Alexandre Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

DIOGO MIGUEL MENDES RIBEIRO MESSIAS

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA

SUB-13

ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em treino desportivo na especialidade de alto rendimento, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Despacho Reitoral n.º 380/2018

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Co-Orientador: Professor Nelson Alexandre Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Agradecimentos

A realização deste Mestrado e respectivo relatório só foi possível devido ao acompanhamento que me foi proporcionado tanto a nível académico, como a nível familiar.

Gostaria de agradecer em primeiro lugar há minha família, em especial aos meus pais, pois sem eles não seria possível ter chegado onde cheguei, sem dúvida que foram uma fonte de inspiração e de força para nunca desistir dos meus objectivos.

Gostaria de agradecer ao Sporting Clube Linda-a-Velha pela oportunidade que me deu em poder ingressar no clube, agradecendo aos meus colegas no clube e em especial àqueles com quem tive a oportunidade de trabalhar directamente, fazendo com que a minha evolução fosse contínua.

Agradeço aos meus amigos mais próximos, assim como aos meus colegas de Mestrado pela troca de conhecimentos partilhados e de experiências vividas, fossem elas relacionadas ou não com a modalidade de futebol.

Um agradecimento especial ao Professor Nelson Veríssimo, pelos seus conselhos e soluções para que todo o trabalho fosse realizado, assim como também por todo o seu conhecimento demonstrado.

Por fim, e não menos importante, um agradecimento à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em especial à Faculdade de Educação Física e Desporto na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, pela oportunidade e por todos conhecimentos transmitidos ao longo de todo este Mestrado.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da conclusão do Mestrado em Futebol- da Formação à Alta Competição, para a obtenção do grau de Mestre do mesmo, através da Faculdade de Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona das Humanidades e Tecnologias.

O estágio foi realizado no Sporting Clube Linda-a-Velha, no escalão de Infantis “A” (2005).

Este relatório tem como objectivo relatar o que por mim foi feito ao longo da época desportiva e tem como maior incidência o tema por mim abordado “A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação.

A análise efectuada ao volume total de treino, permite-nos concluir que em cento e duas unidades de treino previstas e noventa e três realizadas, um número algo abaixo das expectativas totais, foram cumpridos seis mil setecentos e noventa e nove minutos de tempo útil de treino, o que equivale a aproximadamente 81% (81,23%) do tempo total de treino.

O principal destaque nas unidades de treino, vai para os exercícios essenciais Forma III, que foram realizados em todas as unidades de treino, dando uma especial destaque a exercícios reduzidos que incidissem em contexto competitivo, que se aproximassem da realidade competitiva. Como principal conclusão, observamos que ainda não existe uma fonte segura que diga que a influência dos pais é benéfica ou prejudicial. Podemos ainda concluir que os pais devem saber em que ponto da formação estão os seus filhos, para saberem também em que ponto deve estar o seu envolvimento.

Palavras-chave: Futebol, Envolvimento, Tático, Influência dos Pais

Abstract

The present report arises from the conclusion of the Master's Degree in Football "da Formação à Alta Competição", in order to attain the Master's degree, through the Faculdade de Educação Física e Desporto, of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

The internship was held at Sporting Clube Linda-a-Velha, at the Infantis "A" (2005) level.

This report aims to report what I have done throughout the sporting season and has as its main focus the theme addressed by me: "The Influence of Education Officials in Football Training.

The analysis of the total training volume allows us to conclude that in one hundred and two planned training units and ninety-three completed, a number somewhat below the total expectations, six thousand seven hundred and ninety-nine minutes of training time training, which is equivalent to approximately 81% (81.23%) of the total training time.

The main highlight in the training units, goes to the essential exercises Form III, which were carried out in all training units, giving special emphasis to reduced exercises that occurred in a competitive context, which approached the competitive reality. As a main conclusion, we note that there is still no reliable source to say that parental influence is beneficial or harmful. We can also conclude that parents should know at what point in the formation their children are, to also know at what point their involvement should be.

Keywords: Football, Involvement, Tactic, Parents Influence

Abreviaturas e Símbolos

Cm- Centímetros

CMJ- Countermovement Jump

GR- Guarda-redes

H- Horas

Kg- quilogramas

PC- Período Competitivo

PPC- Período Pré-competitivo

SJ- Squat Jump

S2- Série 2

S4- Série 4

TP- Treinador Principal

TR- Tempo Real

TT- Tempo Total

TU- Tempo Útil

UT- Unidade de Treino

Índice Geral

Introdução.....	11
Capítulo I- Caracterização da Instituição de Estágio	13
1.1-Enquadramento histórico	14
1.2-Caracterização geral do clube	15
1.3- Recursos.....	15
1.3.1- Recursos Estruturais	15
1.3.2- Recursos Humanos	16
1.3.3- Recursos Materiais	16
Capítulo II – Projeto Individual de Estágio.....	18
2.1-Local de treino e frequência semanal de treinos	19
2.2- Função e tarefas do treinador estagiário	19
2.3- Definição de Objectivos.....	19
2.3.1-Treinador Estagiário	19
2.3.2- Clube	20
2.3.3-Equipa	20
2.4- Metodologias e Meios de Ensino.....	21
2.4.1- Métodos de Ensino	21
2.4.2- Meios de Ensino	22
2.5- Periodização, planeamento e programação do processo de treino	23
2.6- Avaliações.....	26
Capítulo III – Caracterização da Equipa	28
3.1-Caracterização da Equipa Técnica.....	29
3.2-Caracterização do Plantel	30
Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação.....	32
4.1-Ideia de Jogo	33
4.2-Processo de Treino	36
4.3- Modelo de observação	37
4.3.1- Equipa adversária.....	38
Capítulo V – Processo de Treino	39
5.1- Enquadramento teórico	40
5.2- Volume dos Conteúdos de Treino	41
5.2.1- Macro ciclo	41

5.2.2-Período pré competitivo e período competitivo	42
5.3- Macro ciclo	45
5.3.1-Microciclo Padrão	45
5.3.2-Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização	46
5.3.3- Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final	48
5.3.4- Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado.....	48
5.4- Disciplina.....	49
5.5- Lesões	50
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	51
6.1- Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)	52
6.2- Calendário Competitivo	53
6.3- Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato.....	54
6.4- Evolução dos Resultados	55
6.5- Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual	58
6.6- Dia Competitivo.....	59
Capítulo VII – A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação	61
Introdução	62
1.1 A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação	62
1.2 Motivação	66
1.3 O Envolvimento Parental no Desporto Jovem	66
1.4- A Influência dos Pais na Relação Treinador-Atleta.....	67
1.5- Talento no Futebol- Terão os pais um papel importante?.....	68
Considerações Finais	70
Conclusão e Perspetivas Futuras	71
Reflexões.....	73
Referências Bibliográficas	76
Anexos	I

Índice de Tabelas

Tabela 1- Calendarização da Época Desportiva.....	24
Tabela 2- Planeamento Anual da Equipa.....	25
Tabela 3- Caracterização do Plantel	30
Tabela 4- Resultados da Série 2.....	57
Tabela 5- Resultados da Série 4.....	58

Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo do Clube.....	14
Figura 2- Exercício Técnico e Finalização	17
Figura 3- Jogo do drible + coordenação	17
Figura 4- Jogo do Drible 2x2 (1)	17
Figura 5- Saída de Bola	34
Figura 6- 1ª Etapa de Construção	34
Figura 7- 2ª Etapa de Construção	34
Figura 8- Posicionamento Defensivo na Saída de Bola Adversária	35
Figura 9- Posicionamento Defensivo na 1ª Fase de Construção Adversária	36
Figura 10- Volume de Treino- PPC	42
Figura 11- Volume de Treino- PC.....	43
Figura 12- Volume da Competição	43
Figura 13- Volume dos Exercícios no PPC.....	44
Figura 14- Volume dos Exercícios no PC	45
Figura 15- 2º Microciclo.....	46
Figura 16- Volume de Treino Planeado vs Operacionalizado	48
Figura 17- Dificuldade S2	53
Figura 18- Dificuldade S4	53
Figura 19- Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato.....	54

Introdução

O jogo de futebol é considerado o desporto com mais destaque, entre todas as outras modalidades existentes. Consideram-no assim por tudo o que envolve, pelas massas que consegue mexer, não só a nível associativo ou simpatizante, como também a nível cultural e cada vez mais a nível financeiro.

Apesar de não ser um jogo de elite, como é o caso de outros desportos, como o golf ou o ténis, acaba por se tornar uma elite acessível a todos.

Para Castelo (2009), o futebol é um jogo fácil de entender devido aos seus objectivos, às variadas formas de intervir sobre a bola e, às relações entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva. Apesar desta facilidade em entender o jogo, o mesmo autor afirma que assenta uma virtude lógica complexa, em virtude da contextualidade que envolve cada instante/momentos do jogo. Esta mesma complexidade é fruto de inúmeras fontes de informação (movimentações dos companheiros, adversários, da bola, etc).

Castelo (2009) afirma ainda que o futebol é um jogo desportivo colectivo, pois estão agrupadas 2 equipas numa relação de adversidade, afirma que o futebol é um jogo de cooperação e oposição e que é um jogo com uma lógica interna.

Em relação ao futebol de formação, as bases são as mesmas, com a diferença que o trabalho é desenvolvido com crianças que praticam a modalidade ou porque gostam, ou por sonho, ou por interesse em experimentar algo novo, mas nunca podemos descurar o envolvimento dos pais inicialmente, até às camadas mais avançadas perto do futebol júnior e sénior. O treinador de formação deve ter alguma sensibilidade, deve ser um educador, deve procurar incluir todos, sejam eles mais ou menos aptos, deve desenvolver a criatividade, deve corrigir, deve elogiar, deve criticar no momento acertado, enfim o treinador de formação deve ser um professor/educador, como disse anteriormente, enquanto é treinador de futebol.

Este relatório tem como objectivo descrever, analisar e reflectir todo o processo levado a cabo ao longo da época desportiva 2017/2018. Como parte integrante deste relatório consta uma revisão bibliográfica relativamente à Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação, tema escolhido pelo impacto que esta influência poderá ter junto dos jovens jogadores ainda em formação tanto nível da modalidade como a nível social.

O estágio, ao longo da época desportiva 2017/2018 foi realizado no Sporting Clube Linda-a-Velha, no escalão de Infantis “A” (2005). A escolha do escalão foi proposta pelo clube, visto que já havia sido treinador numa equipa de futebol de 7, com

esta mesma geração, uma geração onde o meu conhecimento era mais desenvolvido do que em relação a outras gerações e onde o desafio de poder trabalhar e competir num campeonato de futebol de 9, seria um grande objectivo por nunca ter estado ligado ao mesmo género de futebol.

Acima referi, que o tema do trabalho seria “A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação”, que vai ser a base da minha revisão bibliográfica neste relatório de estágio, pois foi um tema que na minha óptica faria mais sentido de estudar, pois nos escalões de formação ainda assistimos a muitos incidentes dos pais, perante os árbitros, treinadores e jogadores, que acabam por ser sempre os maiores prejudicados por culpa deste envolvimento dos pais.

Com este tema pretendo chegar à conclusão se o envolvimento e a influência dos pais é ou não benéfica para os filhos, se a maneira de pensar de um pai que tenha um filho mais apto que outro é igual ou se é diferente.

Para chegar a estas conclusões, usei suporte bibliográfico baseado em psicologia desportiva com vários estudos.

O presente documento está estruturado em vários capítulos, onde inicialmente no capítulo 1 é descrita a Caracterização da Instituição de Estágio, no capítulo 2 abordamos o Projecto Individual de Estágio, seguido do capítulo 3 onde é abordada a Caracterização da Equipa.

No capítulo 4, o tema abordado é a Ideia de Jogo, Processo de Treino e de Observação, seguido do capítulo 5 onde abordo o Processo de Treino, e do capítulo 6 onde é abordado o Processo Competitivo.

Para concluir, temos o capítulo 7, onde me irei debruçar sobre o tema já dito anteriormente, e por fim o capítulo 8 onde concluirei o relatório, falando de perspectivas futuras e as minhas reflexões.

Capítulo I- Caracterização da Instituição de Estágio

1.1-Enquadramento histórico



Figura 1- Símbolo do Clube

O Sporting Clube de Linda-a-Velha ficou conhecido por ser o primeiro clube na zona de Linda-a-Velha nos anos 20, tendo o nome de Linda-a-Velha Futebol Clube. O clube foi inicialmente fundado com base em problemas sociais e políticos ocorridos em Portugal naquela altura. Mais tarde e devido à falta de meios e de recursos, o clube acabou por ser extinto, mas para as pessoas que viviam naquela zona, os linda-a-velhenses, o seu amor perante o clube é tanto que decidiram criar novamente um clube naquela mesma região.

No dia 1 de Outubro de 1937, é fundado de forma oficial o Sporting Clube de Linda-a-Velha. Criado e fundado o clube necessitava apenas de uma sede dentro do próprio clube, sede essa que conseguiu adquirir apenas em 1964, ou seja, 27 anos depois da fundação do clube, mas apesar deste contratempo, o clube durante estes 27 anos, funcionava com a sua sede na Academia Recreativa de Linda-a-Velha.

O seu nome, símbolo e a cor do seu equipamento, podem entrar em “discordância” visto que o equipamento é às riscas vermelhas e brancas, bem como um símbolo que é representado por um leão sobre as riscas vermelhas, mas a explicação é simples e volta a ser uma base excelente tanto de desportivismo como de amor ao clube por parte dos linda-a-velhenses, que como alguns eram adeptos do Sporting Clube de Portugal e outros eram adeptos do Sport Lisboa e Benfica, decidiram por bem repartir de forma equitativa as cores alusivas a um e outro clube, para que todos pudessem estar de acordo e felizes com o clube da sua zona.

O primeiro campo que o clube teve à disposição, já não existe, nos dias de hoje nesse mesmo campo está situado o mercado municipal e as instalações passaram para o Parque Desportivo Fernando Magalhães, em forma de homenagem a um dos seus grandes atletas que por ali passou. O parque desportivo situa-se na Avenida Tomás Ribeiro, entre Linda-a-Velha e Carnaxide.

Citação: (Fernandes, J., 2013, 30 de junho).

1.2- Caracterização geral do clube

O clube alberga um projecto, que se trata de uma escolinha/academia de formação formada pelo clube, de maneira a iniciar o futebol para muitas crianças, de maneira a que o futebol seja um desporto visto como uma diversão e não como obrigatoriedade e que visa, fazer um possível trajecto da formação da escolinha, para a formação de competição.

Esta mesma escolinha/academia tem a mesma duração que a época desportiva, realizando jogos de carácter lúdico-competitivo em torneios realizados para este género de escolas de formação. A escola de formação do clube inicia-se nos petizes e vai até ao escalão juvenil.

Em relação à direcção, o Presidente do clube é o Sr. Tiago Serralheiro, o Vice-Presidente é o Sr. Carlos Simões, direcção esta que é composta por mais onze elementos. Em relação ao Conselho Fiscal do clube, o Presidente é o Sr. Vitor Coruche, tendo ainda mais três membros a colaborar no conselho e em relação à Assembleia Geral, esta é composta por quatro membros, sendo o Presidente Eugénio Abrantes.

O Secretário Técnico do clube é o Treinador Rui Fernandes e os Coordenadores de Formação de Futebol de sete e Futebol de onze (Iniciados e Juvenis) são os Treinadores Pedro Vilela, Pedro Torrado e Paulo Rocha.

Antigamente existam mais modalidades no clube como luta greco-romana, hóquei em patins e pesca desportiva de alto mar, mas actualmente só existe mesmo a prática de futebol dentro do clube.

1.3- Recursos

De seguida irei fazer uma breve descrição relativamente aos recursos existentes no Sporting Clube Linda-a-Velha.

1.3.1- Recursos Estruturais

O clube dispõe de três campos no total, um campo de Futebol de onze, um campo de Futebol de sete e um campo de Futebol de cinco. Este último serve para um contexto mais lúdico, devido à possibilidade de ser alugado a pessoas de fora do clube ou como zona inicial de aquecimento para as equipas quando se estão a realizar jogos nos outros campos. O clube tem ainda disponíveis, nove balneários e mais um balneário onde está situado o posto médico do clube. Futuramente irá ter mais um campo de Futebol de nove.

Na minha opinião o clube tem óptimas condições estruturais, principalmente pelo número de campos que dispões, contudo o facto de ter muitos escalões e em cada

escalão existir uma equipa de primeiro ano (B) e uma equipa de segundo ano (A), faz com que por vezes o treino tenha de ser adaptado, como se verifica em equipas de futebol de onze que treinam no campo de futebol de sete, devido ao horário dos treinos.

1.3.2- Recursos Humanos

Em relação aos recursos humanos, o clube tem entre 15 a 20 treinadores desde os Traquinas aos Seniores, o posto médico é composto por seis elementos, tem um secretário técnico, tem dois coordenadores de Futebol, e elementos que tratam das instalações do clube, desde equipamentos, material e campos e tem ainda todos os elementos que compõem a direcção.

Cada escalão tem nas suas equipas técnicas entre três a quatro treinadores, excepto o escalão de Infantis “B” e de Traquinas que tem entre um a dois treinadores.

Na equipa técnica onde estou inserido existem quatro treinadores, sendo um o treinador principal, mais três treinadores adjuntos.

Na minha opinião, na equipa técnico onde me insiro o número de treinadores é suficiente, principalmente no segundo treino da semana onde estão os quatro elementos no treino.

A crítica menos positiva que deixo, é um dos elementos só poder estar presente num treino por semana, o que altera a dinâmica do treino ao longo da semana e a ligação desse mesmo treinador com a equipa.

1.3.3- Recursos Materiais

Os recursos materiais disponíveis no clube são bolas, balizas de futebol onze, sete, cinco e três, cones grandes e pequenos, marcas, estacas, escadas, arcos, coletes de várias cores e mini barreiras.

Os recursos disponíveis para a minha equipa são doze bolas, vinte cones grandes, vinte e quatro cones pequenos, entre as vinte e trinta marcas, oito estacas, 10 arcos, vinte coletes de três ou quatro cores diferentes, três escadas e quatro mini barreiras, para além das balizas disponíveis no clube.

Na minha óptica, os recursos materiais são suficientes para a equipa, porém estes têm que ser divididos com outras equipas, o que faz com que por vezes os recursos materiais possam ser escassos e pode ter que existir uma adaptação do exercício face à falta dos mesmos.

Em baixo, estão exemplos de exercícios que nos quais são utilizados vários recursos materiais, já descritos anteriormente.

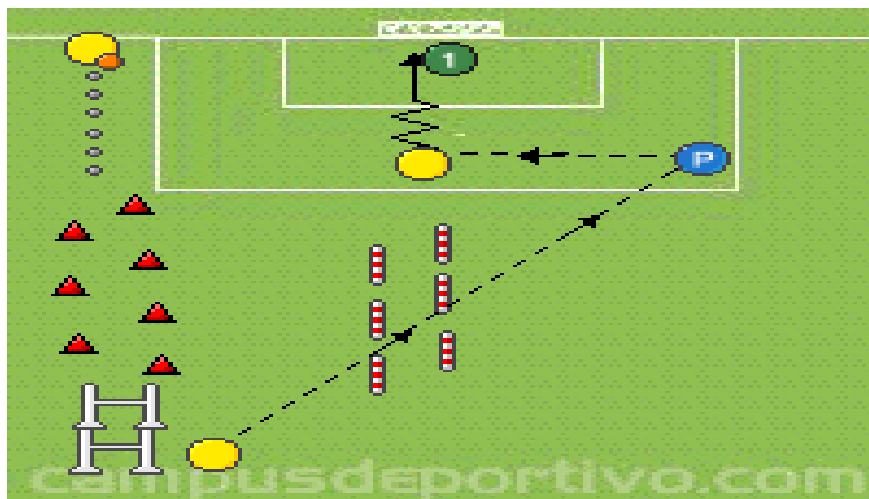


Figura 2- Exercício Técnico e Finalização

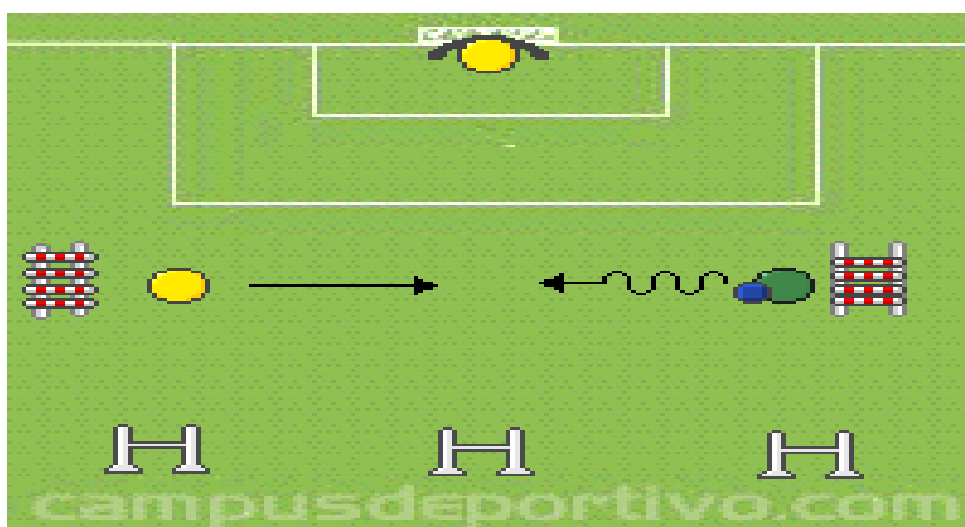


Figura 3- Jogo do drible + coordenação

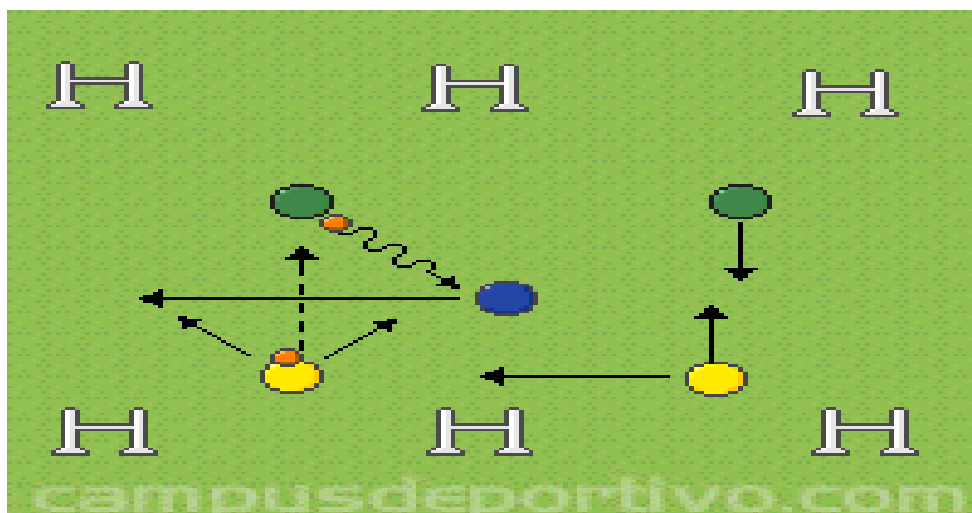


Figura 4- Jogo do Drible 2x2 (1)

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

2.1-Local de treino e frequência semanal de treinos

O microciclo de treino é composto por três unidades de treino. Cada UT tem a duração de noventa minutos, tendo como tempo útil cerca de setenta a setenta e cinco minutos. O volume de cada unidade de treino é de cerca de 5 ou 6 exercícios se contabilizarmos tudo aquilo que é realizado desde que inicia o treino até que este termina.

A parte introdutória é composta por exercícios que se caracterizam como exercícios complementares essenciais (meínho/rabia- manutenção da posse de bola), a parte principal é composta por exercícios que se caracterizam como exercícios essenciais de forma II (dois exercícios), exercícios complementares essenciais (um exercício) e por exercícios essenciais de forma III (Jogo Formal), a parte final diz respeito aos alongamentos.

2.2- Função e tarefas do treinador estagiário

Este subcapítulo remete-nos para uma função de treinador adjunto juntamente com mais 2 colegas, sendo eu o principal apoio do TP.

É por mim que passam todas as decisões ou todo o controlo, caso o TP falte ou me peça para ser eu a realizar uma UT, tendo um extremo à vontade para poder realizar todas as UT, em conformidade com aquilo que também já havia sido proposto.

Acabo por ser TP, numa das equipas que temos, visto que estamos em 2 séries distintas, devido ao número de jogadores que temos e para que os mesmos possam ter mais tempo de prática competitiva ao longo da época desportiva.

2.3- Definição de Objectivos

Em relação aos objectivos traçados, eles passam por garantir uma continuação da formação dos jovens jogadores, visto que este é um ano transitório. A sua formação deve passar por adquirir novos conhecimentos tácticos e aperfeiçoamentos técnicos. Seguidamente farei uma descrição mais pormenorizada.

2.3.1-Treinador Estagiário

Os meus objectivos pessoais e baseando-me naquilo que já pude averiguar na realidade onde estou presente, posso definir como objectivos pessoais os seguintes

parâmetros: a comunicação com os jogadores, a aprendizagem com outros colegas sobre exercícios de treino, sobre feedback e até mesmo sobre a realidade competitiva.

Pretendo também promover o maior desenvolvimento dos jogadores, para que estes possam ser chamados com alguma frequência ao escalão imediatamente acima, de modo a disputarem uma realidade diferente, onde o resultado já se torna tão importante como a continuação da formação.

O grau de cumprimento destes objectivos parece-me realista e alcançável, porém o feedback e a comunicação parecem-me os factores maiores a ter em conta, pois é onde sinto uma maior dificuldade, sendo um desafio interessante e com margem para ser bem-sucedido.

2.3.2- Clube

Para o clube, este não passa de um ano de transição, onde pretendem mais do que o resultado, pretendem acima de tudo a formação do jovem jogador e que este possa ser potenciado ao máximo para seguir para o escalão seguinte, onde já está integrado numa realidade competitiva diferente.

O clube tem por objectivo a educação de uma forma geral ou desportiva, tendo em conta alguns valores como a solidariedade, o espírito de equipa e o cumprimento de horários, o cumprimento de regras e o respeito pelo adversário muito bem definidos e em concordância com a equipa técnica, delineou alguns pontos, que podem servir de aprendizagem para não se repetirem casos passados.

2.3.3-Equipa

Os objectivos da equipa passam por ser os mesmos do clube, visto que ambos acordaram que a formação tanto a nível futebolístico, como a nível social têm uma importância bastante grande na formação de um jovem.

Apesar destes objectivos terem sido criados em conformidade e apesar de ser uma equipa a competir em duas séries distintas, dentro do mesmo campeonato, o TP achava possível a equipa ficar nos 3 primeiros lugares numa das séries, algo que me pareceu algo exagerado, se virmos que dividimos os jogadores nas duas séries, apostando na sua formação e não no resultado do jogo.

Não podemos descurar que os principais objectivos da equipa eram o transfer para o Futebol de 11 e colocar dentro do grupo espírito de sacrifício e o espírito de grupo em termos de coesão.

Os objectivos classificativos, tendo em conta que tínhamos duas equipas, consequentemente em duas séries, seria sempre ficar entre os primeiros 6 classificados (meio da tabela) e que os jogadores tivessem o máximo de tempo de jogo e não nos 3 primeiros lugares como era o pensamento inicial.

Nunca colocamos uma meta em relação aos golos marcados ou em relação aos golos sofridos, mas se analisarmos bem a nossa campanha em ambas as séries, chegamos à conclusão que na série 2 (teoricamente mais difícil), a equipa em 24 jogos fez 56 golos e sofreu 26 golos, números que levaram a 12 vitórias, 5 empates e 7 derrotas, ficando em 6º lugar, já na série 4, a equipa realizou 22 jogos, onde marcou 50 golos e sofreu 35 golos, contabilizando 9 vitórias, 5 empates e 8 derrotas, terminando em 6º lugar também.

Comparando uma série com outra, com os objectivos da equipa, que a determinada altura já tinha muitos jogadores a serem chamados para jogarem acima, as classificações ficaram dentro dos objectivos que foram propostos.

Em relação à próxima época, todos os jogadores ficam no clube e sobem de escalão, o que nos leva a querer que todos os objectivos que foram propostos foram bem-sucedidos dentro das possibilidades e debilidades que a equipa tinha.

2.4- Metodologias e Meios de Ensino

De seguida irei falar sobre os métodos de ensino de uma forma geral e quais os meios de ensino utilizados pela equipa técnica.

2.4.1- Métodos de Ensino

Numa visão abrangente e situando aquilo que foi aprendido por mim, ainda em licenciatura, existem vários estilos de ensino que se adequam não só ao Treinador, mas também ao grupo no qual se está inserido.

No grupo onde me estou inserido durante esta época desportiva, leva-me a querer que o melhor método de ensino seja a descoberta guiada, onde o jovem, sempre com a ajuda do Treinador, irá descobrir a melhor maneira de reduzir ao máximo a sua tentativa-erro, algo que na minha óptica é o mais aconselhável.

Este método acima falado remete-nos para o descobrimento de novos conceitos por parte do jovem jogador, através de um processo convergente entre Treinador-Jogador.

Contudo, o estilo de ensino utilizado na equipa, por parte do Treinador Principal, é o estilo de ensino Comando, onde este toma todas as decisões, onde os jogadores

têm que as realizar/executar. Temos um então, um estilo de ensino que não permite a independência, ou o mínimo de independência, do jogador face ao Treinador.

Segundo Mosston (1990, citado por Gozzi & Ruete (2006), existem canais de desenvolvimento que são mais ou menos estimulados de acordo com o estilo de ensino e que são sensíveis aos critérios utilizados no que toca à independência, à performance motora, criatividade, participação no grupo, entre outros, realçando que o Espectro, que se designa por ser uma teoria que reúne os vários estilos de ensino na Educação Física, fornece uma estrutura que estuda a influência de cada estilo nos domínios físico ou motor, social, cognitivo, emocional e moral, devendo-se identificar primeiramente o critério/estilo de ensino que se vai utilizar e quais as suas consequências perante o grupo de trabalho.

O Futebol é ensinado segundo vários estilos de ensino através do Espectro já acima falado.

Segundo Gozzi & Ruete (2006), o Espectro representa 2 capacidades humanas básicas, como a reprodução de ideias e a reprodução de um novo conhecimento.

Sendo representado por letras de A-K, onde A-D os estilos são de carácter de Memória (Comando, Tarefa, Recíproco e Auto-avaliação), E-F os estilos de carácter de Descoberta (Inclusão e Descoberta Guiada) e G-K os estilos de carácter de Criatividade (Convergente, Divergente, Individual, Iniciado pelo Aluno e Auto-ensino).

De A-E, a independência do aluno será mínima, já de F-K a independência do aluno será máxima.

2.4.2- Meios de Ensino

Os conteúdos abordados na prática do futebol, principalmente numa idade jovem devem ir de encontro àquilo que são as necessidades do jovem jogador em compreender o jogo, ao seu desenvolvimento técnico, à sua estimulação a nível individual e colectiva para que no futuro a sua aprendizagem em relação aos processos pretendidos e ao jogo em si, esteja ao máximo desenvolvida e consolidada.

Para mim, a melhor forma de ensinar um jovem jogador é com base na tentativa-erro, é com base na sua própria descoberta através dessas mesmas tentativas sem sucesso, mas sempre de forma orientada pelo treinador, para que exista um processo de aprendizagem com sucesso e com um seguimento correcto.

Para que esta aprendizagem surja dentro do pretendido, estímulo os jogadores a nível técnico e tático com exercícios de superioridade numérica, para aqueles que considero que ainda não estão suficientemente bem desenvolvidos nestas temáticas, realizando exercícios de 2x1+Gr ou 3x2+Gr, colocando os jogadores mais

desenvolvidos em inferioridade numérica, para que os jogadores teoricamente menos desenvolvidos tenham a possibilidade de começar a perceber e a saber ocupar o espaço racional de jogo, que percebam bem as desmarcações, que a sua imprevisibilidade individual seja estimulada, bem como a visão periférica e a tomada de decisão.

Sou apologista de exercícios analíticos, quando pretendo que o jogador melhore o seu gesto técnico, seja ele um passe ou um remate. No gesto técnico do remate aquilo que pretendo que se melhore não é apenas o gesto técnico em si, mas também a tomada de decisão rápida face àquele momento que do jogo, a imprevisibilidade (remate de letra, chapéu ou acrobático), o desenvolvimento da visão periférica, a finta e a recepção da bola independentemente da trajectória da bola.

Em suma, sou apologista de exercícios simples e mais complexos de forma a dar uma estimulação e o conhecimento de uma série de recursos que possam levar o jogador a ter um maior sucesso futuro, esteja ele em superioridade ou inferioridade numérica, desde que os seus recursos técnicos e táticos estejam bem desenvolvidos, assim como os seus recursos cognitivos e motores.

2.5- Periodização, planeamento e programação do processo de treino

Na Tabela 1 podemos verificar como a Calendarização da Época foi disposta ao longo da época. Todo o seu planeamento foi composto com base nos objectivos da equipa, face ao que a mesma necessitaria onde longo de toda a época desportiva, entre aquilo que era a transição do futebol de sete para o futebol de nove e do mesmo, para o futebol de onze.

Tabela 1- Calendarização da Época Desportiva

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1	1 Amigável Fut.9	1	1 Feriado	1	1	1	1	1 U.T. 90
2	2 U.T.13	2	2 7ª Jornada	2 U.T.45	2 U.T.58	2 U.T.67	2 U.T.77	2
3	3 U.T.14	3 U.T.27	3	3	3 14ª Jornada	3 17ª Jornada	3 U.T.78	3
4 U.T.1	4	4 3ª Jornada	4 U.T.39	4	4	4 Amigável Fut.11	4	4 U.T.91
5 U.T.2	5	5 Amigável Fut.11	5 U.T.40	5 U.T.46	5 U.T.59	5 U.T.68	5	5 25ª Jornada
6	6 U.T.15	6 U.T.28	6	6 10ª Jornada	6 U.T.60	6 U.T.69	6 U.T.79	6
7	7	7 U.T.29	7	7	7	7	7 21ª Jornada	7 U.T.92
8 U.T.3	8 Amigável Fut.9	8	8 Feriado	8 U.T.47	8	8	8 Amigável Fut.11	8 U.T.93
9	9 U.T.16	9	9 8ª Jornada	9 U.T.48	9 U.T.61	9 U.T.70	9 U.T.80	9
10 Amigável Fut.9	10 U.T.17	10 U.T.30	10 Amigável Fut.11	10	10	10 18ª Jornada	10 U.T.81	10
11 U.T.4	11	11 4ª Jornada	11 U.T.42	11	11	11	11	11 U.T.94
12 U.T.5	12	12	12 U.T.43	12 U.T.49	12 Carnaval	12 U.T.71	12	12 26ª Jornada
13	13 U.T.18	13 U.T.31	13	13 11ª Jornada	13	13 U.T.72	13 U.T.82	13
14	14 Amigável Fut.9	14 U.T.32	14	14	14	14	14 22ª Jornada	14
15 U.T.6	15	15	15 U.T.44	15 U.T.50	15	15	15 Amigável Fut.11	15
16 Amigável Fut.9	16 U.T.19	16	16 9ª Jornada	16 U.T.51	16 Sem Treino	16 U.T.73	16 U.T.83	16
17	17 U.T.20	17 U.T.33	17	17	17 15ª Jornada	17 19ª Jornada	17 U.T.84	17
18 U.T.7	18	18 5ª Jornada	18	18	18	18 Amigável Fut.11	18	18
19 U.T.8	19	19	19	19 U.T.52	19 U.T.62	19 U.T.74	19	19
20	20 U.T.21	20 U.T.34	20	20 12ª Jornada	20 U.T.63	20 U.T.75	20 U.T.85	20
21	21 1ª Jornada	21 U.T.35	21	21 Amigável Fut.11	21	21 23ª Jornada	21	21
22 U.T.9	22	22	22	22 U.T.53	22	22	22 Amigável Fut.11	22 Final de Época
23 Amigável Fut.9	23 U.T.22	23	23	23 U.T.54	23 U.T.64	23 U.T.76	23 U.T.86	23
24	24 U.T.23	24 U.T.36	24 Natal	24	24 16ª Jornada	24 20ª Jornada	24 U.T.87	24
25 U.T.10	25	25 6ª Jornada	25	25	25	25 Amigável Fut.11	25	25
26 U.T.11	26	26 Amigável Fut.11	26	26 U.T.55	26 U.T.65	26	26	26
27	27 U.T.24	27 U.T.37	27	27 13ª Jornada	27 U.T.66	27	27 U.T.88	27
28	28 2ª Jornada	28 U.T.38	28	28	28	28 Páscoa	28 24ª Jornada	28
29	29	29	29	29 U.T.56	29	29	29	29
30 Amigável Fut.9	30 U.T.25	30	30	30 U.T.57	30	30	30 U.T.89	30
31	31 U.T.26	31	31	31	31	31	31	31

PPC (Pré-Época) Amigável Fut-9 PC (Campeonato) Amigável Fut-11 Férias Escolares Final de Época

Na Tabela 2, podemos analisar o planeamento anual, concebido de uma forma mais teórica. Pretendeu-se trabalhar seis aspectos diferentes (psicológicos, físicos, técnicos, táticos, emocionais e cognitivos, de forma a que cada um deles pudesse ser uma ferramenta de futuro para o desenvolvimento do jovem jogador.

Tabela 2- Planeamento Anual da Equipa

Mês	Mesociclo	Nº de UT	Físicos	Técnico	Tático	Cognitivos
Setembro	1	12	Resistência Aeróbia	Drible	Ensino do 1º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Coordenação	Remate (Potência/Jeito)	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Força	Passe (Curto/Longo)	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Cabeceamento		Conhecimento do Jogo
				Acções Ofensivas		
Outubro	2	14	Resistência Aeróbia	Drible	Adaptação ao 1º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Coordenação	Remate (Potência/Jeito)	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Força	Passe (Curto/Longo)	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Cabeceamento		Conhecimento do Jogo
				Acções Ofensivas		
Novembro	3	12	Resistência Aeróbia	Drible	Adaptação ao 1º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Coordenação	Remate (Potência/Jeito)	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Força	Passe (Curto/Longo)	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Cabeceamento		Conhecimento do Jogo
				Acções Ofensivas		
Dezembro	4	6	Coordenação	Desarme	Ensino do 2º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força	Interceção	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência	Cabeceamento Defensivo	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo
Janeiro	5	13	Coordenação	Desarme	Adaptação ao 2º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força	Interceção	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência	Cabeceamento Defensivo	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo
Fevereiro	6	9	Coordenação	Desarme	Adaptação ao 2º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força	Interceção	Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência	Cabeceamento Defensivo	Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo
Março	7	10	Coordenação	Acções Ofensivas	Adaptação ao 2º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força		Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência		Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo
					Ensino do 3º sistema tático	
Abril	8	13	Coordenação	Acções Ofensivas	Adaptação ao 3º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força		Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência		Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo
Maio	9	5	Coordenação	Acções Ofensivas	Adaptação ao 3º sistema tático	Ensino dos Princípios de Jogo
			Força		Princípios básicos do jogo	Imprevisibilidade/Criatividade
			Resistência		Ocupação racional do espaço	Tomada de Decisão
			Velocidade	Acções Defensivas	Aprendizagem de novas posições	Conhecimento do Jogo

De uma forma mais crítica, parece-me que esta não foi a maneira mais correcta de desenvolver um planeamento anual, visto que também é construído a cada microciclo de treino, tendo apenas os pontos-chave (aspectos) como ponto de referência para o que o que é pretendido.

Nesta idade, para mim, o planeamento anual deveria integrar problemáticas de sucesso e desenvolvimento do insucesso para o sucesso, como o desenvolvimento técnico com o ensino-aprendizagem das ações individuais tais como o remate (em força,

em jeito, chapéu, colocado), finta (letra, tesoura, vírgula, vírgula para fora, areana, troca-pés, roleta), condução e protecção da bola, desarme, interceptação, carga, marcação individual e zona, cabeceamento, passe (curto, médio ou longo), o desenvolvimento das acções colectivas tais como mobilidade, ocupação racional do espaço, cobertura, apoio, ruptura, combinação directa e indirecta.

Devemos, ainda, ter em conta que dentro deste planeamento anual deve também existir uma referência ao sistema táctico que é pretendido, indo de encontro àquilo que é a ideia de jogo do treinador, assim como aquilo que é o modelo de jogo do clube. Não devemos descurar a possibilidade de haver jovens jogadores a só saberem jogar numa posição, o que nos leva a que exista uma nova relação do jogador face ao jogo, com aprendizagem noutra posição.

2.6- Avaliações

Em conformidade com o clube, as avaliações eram gerais para todos os escalões de formação tanto em Futebol 7 como em Futebol 9.

A avaliação foi individual e passou por 2 fases, no primeiro trimestre e no segundo trimestre contando com objectivos a desenvolver por parte de cada elemento da equipa.

Esta avaliação consta no modelo que o clube tem em si inserido no que toca à parte da formação, quer em Futebol 7 quer em Futebol 9.

Os objectivos a desenvolver estão divididos em 4 grupos:

- Acções com bola, que engloba o posicionamento, as decisões no jogo (intencionalidade) e a capacidade de execução (técnica);
- Acções sem bola, que engloba o posicionamento e as decisões no jogo (intencionalidade);
- Relação com bola, que engloba a sensibilidade na relação corpo-bola e o domínio de ambos os pés;
- Perfil comportamental, que engloba a disciplina, o empenho, a autonomia e o relacionamento.

Todos estes objectivos estão acompanhados por uma grelha onde o TP e restante equipa técnica decidem se o jogador em questão precisa de atingir os objectivos, se atingiu os objectivos ou se superou os objectivos.

Avaliamos especificamente estes parâmetros pois falamos em futebol de formação e pretendemos que os jovens evoluam o máximo relacionando-se sempre com a bola, pois quanto mais vezes praticam mais irão melhorar e para o clube, o

desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento dos seus valores morais têm uma ordem de grandeza maior.

Assim sendo, equipa técnica ao longo da época focou-se sempre nos aspectos morais como a disciplina, empenho, espírito de equipa, entre outros, assim como nos aspectos mais técnico-táticos, como as acções com e sem bola e o domínio da percepção do jogo, sempre com o intuito de uma evolução contínua dos jovens atletas, para o seu transporte sequencial que será o Futebol 11.

Avaliamos estas características a cada microciclo, para que no final de cada trimestre (macrociclo) possamos avaliar se a evolução do jovem jogador está a ser notada ou se precisamos de melhorar noutros critérios como a disciplina ou mesmo na UT, de forma que o grupo no geral evolua da melhor forma.

Estes testes, se assim lhe poderemos chamar, eram debatidos entre equipa técnica, com vista a melhorar todo o processo de treino tanto para os treinadores como para a base sustentável deste mesmo êxito, jogadores.

Capítulo III – Caraterização da Equipa

3.1- Caracterização da Equipa Técnica

Em relação à equipa técnica, esta é composta por 4 elementos, irei descrever as suas funções, experiências anteriores, as suas virtudes, as suas fraquezas e se para mim é vantajoso ou se foi vantajoso trabalhar integrado nesta equipa técnica.

Treinador Principal, já tinha estado com a equipa no passado, quando estes ainda eram Benjamins, portanto conhecia grande base da equipa. Anteriormente foi treinador adjunto no CIF e teve uma experiência no estrangeiro, mais concretamente na China.

Tem como virtudes a sua rápida intervenção no treino, na construção da unidade de treino, apesar desta por vezes sair um pouco fora do contexto ou não ser utilizada da forma mais correcta para cada jogador (uma debilidade) e é extremamente comunicativo com todos os elementos da equipa.

Treinador Adjunto, teve uma passagem pelo Ericeirense como adjunto e no CIF como adjunto, também, ambos no escalão de Juvenis.

Não posso falar muito das suas virtudes, sem ser o interesse por saber mais, a sua boa intervenção junto dos jogadores e ser um treinador mais vocacionado para os guarda-redes esta época e como fraqueza o facto de só poder comparecer a um treino por semana por não conseguir conciliar, os treinos de infantis com os treinos de juvenis.

Treinador Adjunto (Estagiário de Nível I) nunca tinha treinado, foi e está a acabar de ser o seu primeiro ano enquanto treinador.

É um colega empenhado e esforçado, com vontade de aprender, falando sobre os exercícios das unidades de treino e sendo um grande apoio no período competitivo, anotando sempre o que era pedido, melhorou bastante o seu feedback para com os jogadores e esforçava-se para arranjar boas soluções para alterar algo em jogo. Apresentou fraquezas inicialmente no seu feedback perante os exercícios da unidade de treino, assim como nos jogos e era pouco interventivo inicialmente.

Foi vantajoso e está a ser vantajoso, trabalhar com este rapaz pois a sua forma de agir, pensar, intervir, comunicar, etc, está a evoluir e sendo ainda o primeiro ano de aprendizagem e de treino, para mim seria injusto estar a dizer que não é vantajoso.

Por último, Treinador Adjunto, na minha pessoa, que tive uma experiência passada no Casa Pia, onde fui treinador adjunto de Juvenis “B” e de Infantis “B”.

As minhas maiores virtudes, poderão passar por conhecer o escalão onde estou inserido, o debate das unidades de treino onde procuro evoluir e pensar em soluções para apresentar ao treinador principal, já as minhas maiores fraquezas passam mesmo pelo feedback não ser perceptível e imediato, e pela minha forma de liderar que tem que

ser melhorada no sentido em que os jogadores me vejam como alguém superior que os pretende ajudar sempre que possível, em qualquer coisa que os mesmos precisem.

3.2- Caracterização do Plantel

Na tabela 3 podemos ver de forma detalhada todos os jogadores que ingressam a equipa durante esta época desportiva.

Focando-nos apenas numa só função, a equipa é composta por vinte e quatro jogadores: 2 GR, 9 defesas, 8 médios e 5 avançados. É de realçar que nestes vinte e quatro jogadores, 2 são Infantis “B”, o que significa que estão a jogar um escalão acima.

Em termos de clubes anteriores, quase todos são da equipa desde a época passada, tendo entrado apenas 5 jogadores novos na equipa e de um clube diferente e 2 que já treinavam com a equipa mas ainda estavam na parte da academia de formação do clube.

Tabela 3- Caracterização do Plantel

Número	Posição	Data de Nascimento	Trimestre de nascimento	Idade	Peso	Altura	Agregado Familiar	Área de Residência	Equipa Anterior	Anos de Prática	Pé Preferido
90	Lateral	27/07/2005	3 Trimestre	12	39kg	150cm	Mãe/Pai e Irmãs	Linda-a-Velha	SCLV	2	D
17	Lateral	07/06/2005	2 Trimestre	12	38kg	148cm	Avós, Tios e Primos	Boba	SCLV	3	D
99	Lateral e MDf	27/10/2005	4 Trimestre	12	37kg	153cm	Pai, Mãe e Irmãos	Miraflores	SCLV	4	D
8	Médio C	13/05/2005	2 Trimestre	12	40kg	153cm	Pai, Mãe e Irmão	Linda-a-Velha	SCLV	7	AD -
54	Avançado	14/04/2005	2 Trimestre	12	34kg	146cm	Mãe/Pai e Irmã	Carnaxide	SCLV Formação	2	D
1	GR	27/05/2005	2 Trimestre	12	44kg	152cm	Pai e Mãe	Carnaxide	SCLV	4	E
3	Central	11/01/2006	1 Trimestre	11	45kg	152cm	Pai, Mãe e Irmã	Linda-a-Velha	SCLV	6	D
59	Lateral	26/01/2005	1 Trimestre	12	40kg	151	Pai, Mãe e Irmãos	Cascais	Outurela	4	D
2	Médio Df	20/02/2005	1 Trimestre	12	40kg	149cm	Pai e Mãe	Paço de Arcos	SCLV	7	D
7	Central e MDf	01/08/2006	3 Trimestre	11	36kg	149cm	Avós, Mãe e Irmã	Boba	SCLV	3	D
29	Lateral	29/12/2005	4 Trimestre	11	37kg	140cm	Pai e Mãe	Carnaxide	SCLV	3	D
55	Lateral	04/02/2005	2 Trimestre	12	40kg	160cm	Pai, Mãe e Irmã	Carnaxide	Vedeta Remate	6	D
30	Central	10/01/2005	1 Trimestre	12	42kg	163cm	Mãe	Boba	Carenque	2	D
11	Lateral e Médio	12/07/2005	3 Trimestre	12	36kg	151cm	Pai, Mãe e Irmãos	Carnaxide	SCLV	7	E
4	Central	06/04/2005	2 Trimestre	12	39kg	150cm	Pai, Mãe e Irmão	São Marcos	SCLV	3	D
20	Lateral e Médio	12/11/2005	4 Trimestre	12	39kg	160cm	Pai, Mãe e Irmã	Queijas	SCLV	3	E
63	Avançado	28/09/2005	3 Trimestre	12	37kg	150cm	Pai, Mãe e Irmã	Carnaxide	SCLV Formação	3	D
53	Avançado e Lateral	13/09/2005	3 Trimestre	12	35kg	150cm	Pai, Mãe e Irmão	Cascais	Outurela	2	E
9	Avançado	20/04/2005	2 Trimestre	12	45kg	158cm	Pai, Mãe e Irmão	Carnaxide	SCLV	6	E
16	Avançado e Lateral	07/04/2005	2 Trimestre	12	44kg	153cm	Pai, Mãe e Irmã	Algés	Futsal	1	D
14	Central	17/03/2005	2 Trimestre	12	50kg	168cm	Pai e Irmãos	Queijas	SCLV	2	E
15	Médio e Avançado	15/12/2005	4 Trimestre	11	38kg	152cm	Pai, Mãe e Irmãos	Queijas	SCLV	3	D
12	GR	19/05/2005	2 Trimestre	12	59kg	163cm	Pai, Mãe e Irmãos	Portela	SCLV	2	D
51	Médio	03/04/2005	2 Trimestre	12	34kg	140cm	Pai, Mãe e Irmã	Linda-a-Velha	SCLV	2	D

O contexto familiar e social conta muito, podemos verificar que praticamente todos os jogadores, vivem com os seus progenitores directos, mas efectivamente aqueles que têm debilidades a nível familiar, são os jovens com tendências mais problemáticas, por falta de apoio, falta de controlo, disciplina, educação e que os remete para uma instabilidade emocional, afectando também a sua evolução enquanto futuros adultos e com resultados escolares que ficam aquém do pretendido tanto por nós, como pelas famílias.

A média do peso da equipa é de 40,3kg e a média da altura da equipa é de 152,5cm.

A média do tempo de prática desportiva por parte dos jogadores da equipa em relação ao futebol é de arredondadamente 4 anos de prática por jogador.

Os horários dos treinos foram feitos com base em 2 parâmetros, primeiro em conformidade com a disponibilidade dos campos, definindo-se os horários de cada escalão em conformidade com o coordenador do clube, e com a disponibilidade horária dos jogadores após o término do horário escolar.

Assim sendo, ficou decidido que a equipa treinaria às segundas e sextas-feiras das 19h às 20h30 e à terça-feira das 17h45 às 19h. Tanto na primeira como na última UT de cada microciclo não existe qualquer problema face a atrasos dos jogadores, mas na segunda UT semanal existem sempre atrasos nem que sejam de 5 minutos, o que faz com que adaptemos sempre o exercício inicial, não descurando do que é pensado anteriormente como meta a atingir, mas visto que é uma situação de curto tempo e que acontece com 4 ou 5 elementos da equipa, acabamos por não perder tempo útil, visto que esses poucos jogadores que chegam no máximo com 5 minutos de atraso, começam logo o exercício de aquecimento.

Em termos de idades, a idade média dos jogadores é de 12 anos e o trimestre onde verificamos que existem um maior número de jogadores nascidos é no segundo trimestre.

Perante estes dados e apesar de serem jovens jogadores, os maiores problemas que encontramos são nas áreas residenciais por serem longe do clube e nos agregados familiares, pois não têm o melhor ambiente em casa, nem os melhores exemplos sociais por parte dos progenitores. De forma a contornarmos e a ultrapassarmos estes problemas intrínsecos à vida social estável destes jogadores, decidimos em conformidade com as famílias que estes jogadores seriam acompanhados a nível escolar em casa e no clube, ajudando-os a estudar antes do treino caso fosse necessário ou indo a casa dos mesmos explicar alguma matéria escolar que não estivessem tão à vontade, que a alimentação ao fim de semana seria paga pelo clube, para estes jogadores que não tinham maneira de ir para cada jogo, que para cada UT um treinador iria busca-los.

Outro problema verificado foi o feedback que deve ser utilizado pois nem todos os jogadores reagem da mesma forma ao mesmo género de estímulo, o que acaba por nos remeter de novo para a parte familiar e o contexto social de onde consta cada jogador.

Capítulo IV – Ideia de Jogo, Processo de treino e de Observação

4.1-Ideia de Jogo

Estando ainda num contexto de iniciação ao futebol a um nível mais elevado, como é o futebol de onze, esta época estamos numa fase de transição do futebol de sete para o futebol de onze, com a iniciação do futebol de nove durante a presente época desportiva.

Baseámo-nos no trabalho realizado anteriormente no futebol de sete e baseamo-nos naquilo que vai ser pretendido para o futebol de onze, montando assim a disposição ou sistema táctico consoante os objectivos que temos para a equipa no presente momento e num momento futuro.

Durante a época realizamos jogos amigáveis de futebol de onze, no qual o sistema táctico utilizado é o 1x4x3x3.

Este sistema táctico acima descrito tem tudo a ver com o sistema táctico utilizado pela nossa equipa a nível competitivo, como acontece no futebol de nove, onde retiramos apenas os extremos, jogando em 1x4x3x1. Apesar de serem retirados estes dois jogadores, visto que o jogo é de nove jogadores e não de onze, nós, treinadores, trabalhamos dinâmicas constantes que permitam que exista sempre um jogador por posição, como se de futebol de onze se trata-se, chamamos-lhes então de dinâmicas impostas pela equipa consoante o que o jogo pede, o arranjo de alternativas.

O sistema táctico da equipa vai sofrendo alterações ou longo do decorrer do jogo, iniciamos sempre o jogo em 1x4x3x1 ou em 1x4x2x2, dependendo do adversário, mas o sistema mais utilizado foi o primeiro enunciado. No processo ofensivo, na primeira etapa de construção tentamos sempre sair curto, ou através do médio defensivo ou através dos centrais. Se a bola sair no médio defensivo, este tem rapidamente de ver se está sozinho e se pode progredir com bola ou se está marcado e terá que jogar com os centrais, sendo esta segunda hipótese a que acontece mais vezes, daí o nosso trabalho tem sido baixar o médio defensivo para o meio dos centrais, fazendo uma primeira linha de 3 jogadores, baixando de seguida um dos médios interiores, deixando-o numa segunda linha com os laterais.

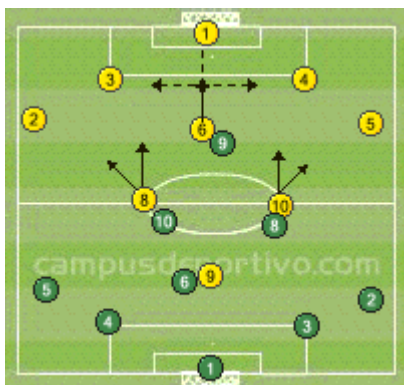


Figura 5- Saída de Bola

Por norma a bola, na primeira etapa de construção começa sempre num dos centrais, que tenta rapidamente variar o centro de jogo para a lateral. Assim, que o lateral tem a bola, entramos na segunda etapa de construção de jogo, onde é sempre pedido para que o lateral progrida com bola e que vá dentro, permitindo ao interior vir fora para poder receber a bola ou para confundir marcações, havendo assim uma troca de posições momentânea entre o lateral e o interior do seu lado, com o avançado a vir para o mesmo lado, mas numa linha mais avançada entre o lateral e o médio interior, o outro médio interior sobe para a zona de finalização e o lateral do lado contrário explora o espaço existente, ao lado de onde o centro de jogo está concentrado, deixando assim o médio defensivo e os centrais, numa linha de três jogadores no meio campo.

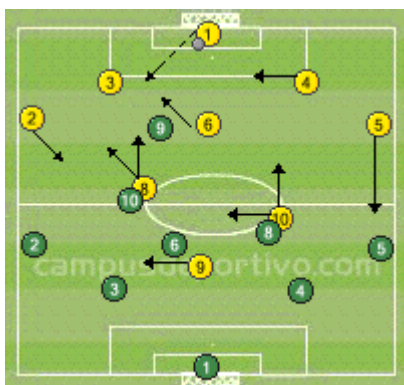


Figura 6- 1ª Etapa de Construção

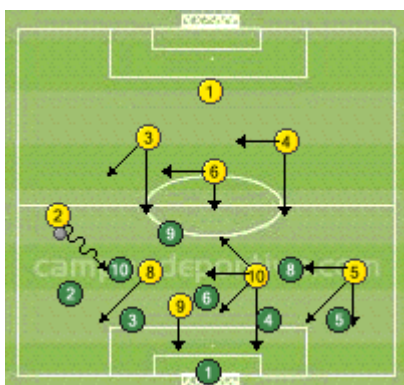


Figura 7- 2ª Etapa de Construção

Na etapa de finalização, a equipa está sujeita a atacar a zona do primeiro poste, por norma com um passe rasteiro vindo de uma das laterais ou através de cruzamento quando o ataque é feito ao segundo poste, caso o ataque seja feito pelo corredor central, deixamos com que os jogadores decidam, se preferem combinar de forma directa com algum companheiro ou se preferem uma jogada individual, desde que nunca descurem do objectivo do jogo, rematando sempre à baliza.

No processo defensivo e consoante o sistema táctico do adversário adaptamos a nossa forma de jogar, tendo já algumas estratégias montadas, como não deixar a outra equipa sair a jogar, obrigando sempre o adversário a fechar.

No pontapé de baliza do adversário, pressionamos logo com três jogadores, os interiores sobre os centrais e o avançado no médio defensivo, ajustando o resto da equipa às marcações necessárias, não correndo risco nenhum de ficar um jogador sozinho, portanto existe sempre uma marcação individual, neste tipo de lances.

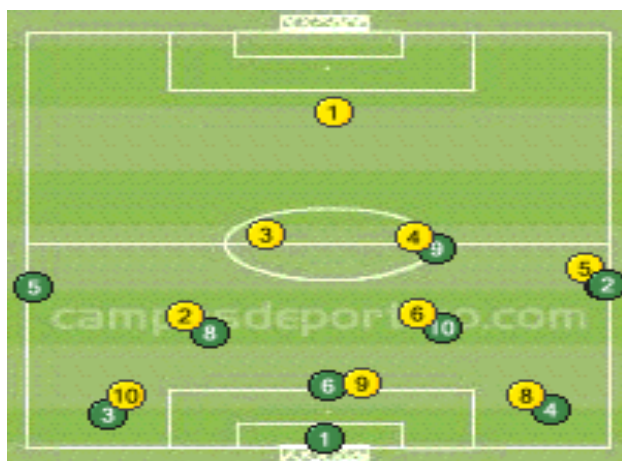


Figura 8- Posicionamento Defensivo na Saída de Bola Adversária

Quando a equipa adversária está na primeira fase de jogo ofensiva, colocamos apenas o avançado a pressionar, começando a subir as linhas, visto que defendemos em bloco médio-alto. Assim que a bola está num dos corredores, o interior desse lado vai lá e o avançado baixa para fazer momentânea de interior, havendo já uma pressão do lateral no corredor lateral, com o médio defensivo a vir completar o triângulo de maneira a fechar as linhas de passe naquela zona. Caso não se verifique a vinda do médio defensivo, vem o central desse lado realizar essa acção, obrigando o médio defensivo a baixar.

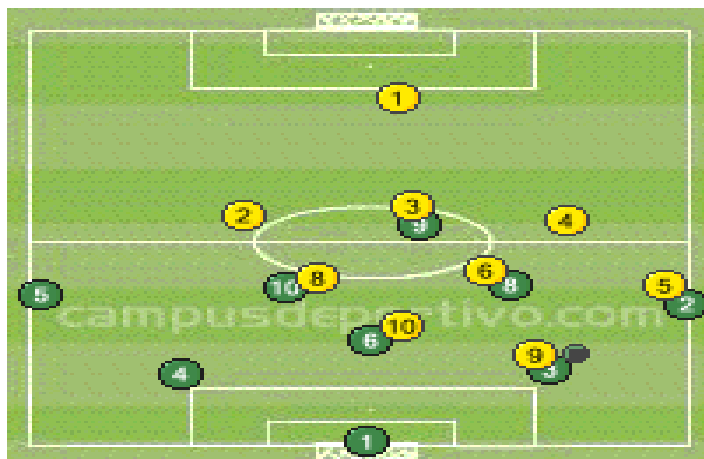


Figura 9- Posicionamento Defensivo na 1ª Fase de Construção Adversária

Acima foi referido outro sistema tático, o 1x4x2x2. Este sistema tático é apenas utilizado quando a equipa se encontra numa situação de desvantagem mínima e está melhor que o adversário naquele período do jogo, mas falta-lhe uma referência ofensiva, pois quando a equipa está com uma vantagem confortável e o treinador decide mudar face à criação de novas dinâmicas ou é utilizado para encaixar noutras equipas de nível semelhante ou superior.

Neste sistema tático, os médios a atacar são completamente distintos, um faz o papel de médio ofensivo e outro de médio centro, já a defender defendem em linha como dois médios centro/interiores. Neste sistema a pressão é imediata, mas como não está totalmente bem trabalhado, existem várias lacunas na organização da equipa, mas apesar de tudo existem dinâmicas que já estão bem desenvolvidas.

Temos ainda um terceiro sistema tático utilizado, mas pouco ou nada trabalhado, é um sistema que nós apostamos tudo, caso estejamos a jogar apenas para o resultado e que ao mesmo tempo faz com que exista um esforço maior de todos os elementos para não falharem, falo então do 1x3x2x3.

É um sistema com dinâmicas muito diferentes, mas que não foi trabalhado, pois achamos que é um sistema para o resultado, como disse anteriormente do que para a formação dos jogadores, visto que não trabalhamos este sistema e as suas dinâmicas em treino.

4.2-Processo de Treino

O processo de treino da equipa está enquadrado para o melhoramento das dinâmicas e para os erros cometidos nos jogos realizados, de maneira a que haja uma percepção mais nítida dos erros cometidos, para que os jogadores percebam tanto os seus erros, como aquilo que de bom têm realizado.

Desta forma, as unidades de treino estão pensadas da seguinte forma, na primeira unidade de treino realizamos exercícios que nos permitam trabalhar os erros do jogo anterior, a segunda unidade de treino, continuamos a trabalhar o mesmo já com base para o que pretendemos para o próximo jogo e a última unidade de treino remete-nos apenas para a conclusão do processo desse microciclo com o foco de no próximo contexto competitivo, conseguirmos que os erros anteriormente cometidos não se repitam ou que haja um espaço de manobra muito curto para a mesma repetição.

Sendo assim, podemos concluir que a nossa forma de jogar está englobada em todas as unidades de treino.

Privilegiamos sempre a relação com bola no início de todas as UT, assim como a tomada de decisão, através de exercícios de jogos reduzidos, onde o objectivo seja a manutenção da posse da bola com e sem finalização, por norma em espaços reduzidos também, especialmente exercícios de manutenção de posse de bola sem finalização. Utilizamos estes espaços reduzidos, para que os jogadores sejam mais rápidos a decidir, pois as equipas com quem jogamos têm quase todas, campos mais pequenos em relação ao nosso campo, visto que no futebol de nove os campos diferem bastante de tamanho devido a muitas equipas ainda não terem condições em termos de espaço, para a prática deste futebol ainda reduzido, o que é uma vantagem em termos de acumulação de fadiga ao longo do jogo face às outras equipas, visto que as mesmas jogam em campos com dimensões menores em relação ao nosso campo, mas onde temos a desvantagem do campo ser mais reduzido, dificultando o nosso jogo de posse de bola, visto que a maioria das equipas que defrontamos, opta por jogar de uma forma directa, saltando fases de jogo.

As UT estão direccionadas para a organização da equipa, quando realizamos exercícios de jogos reduzidos de Gr+3x3+Gr ou 6x5+Gr ou 4x4+1, de maneira a trabalharmos várias situações que são impostas pelo jogo.

4.3- Modelo de observação

O nosso modelo de observação passa muito por aquilo que observamos em cada microciclo e em contexto competitivo, remetendo-nos para uma observação directa perante a situação.

Não se pode dizer que tínhamos um processo um modelo sistematizado, visto que no escalão em questão torna-se mais complicado uma observação de uma forma mais eficaz, porque falamos de um contexto de formação de infantis, onde as questões de maturação ainda estão por de cima face ao potencial dos futuros jogadores de futebol.

Tendo em conta isto, verificamos dois factores dentro da nossa própria equipa aquando do contexto competitivo, são eles o número de remates realizados e o tempo de jogo de cada jogador.

4.3.1- Equipa adversária

A análise às equipas adversárias, por norma é feita também em tempo real, mas graças ao avanço da tecnologia, é nos possível arranjar vídeos de outras equipas, do mesmo escalão e da época decorrente, visto que existem pais ou alguém alusivo ao clube que filma os jogos e os coloca na internet ou clubes que passam jogos na televisão (Sport Lisboa e Benfica, por exemplo), que nos permite uma análise mais detalhada de todos os momentos de jogo daquela equipa naquele jogo, porém as filmagens nem sempre são as melhores o que volta a dificultar o nosso trabalho.

Em termos de observação directa a todas as equipas adversárias, começamos logo por verificar o sistema táctico que utilizam, como atacam, como defendem, quais os jogadores-chave da equipa, que ficam também referenciados para o nosso clube, como possíveis membros a ingressar naquele escalão e como executam a maioria dos lances de bola parada.

Com esta análise directa e em tempo real, é nos mais fácil uma análise para a segunda metade da época, onde já conhecemos as equipas e já sabemos como jogam.

Quando o calendário competitivo o permite, deslocamo-nos aos campos dos adversários para os analisarmos, mas mais uma vez, é num contexto muito directo e sem os meios suficientes para um trabalho mais eficaz.

Para mim, nestas idades a análise ao adversário não é importante visto que os jovens jogadores estão numa fase de aprendizagem da modalidade e factores como o crescimento, o desenvolvimento motor ou físico e a maturação ainda fazem uma diferença grande naquilo que poderá ser o real potencial do jovem. O facto de não haver material disponível dentro do clube para a observação de uma equipa adversária, também se torna uma debilidade.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1- Enquadramento teórico

Para Ramirez (2006), a taxionomia não é mais do que a ciência da classificação segundo critérios previamente bem definidos, discriminando todos os desportos em grupo.

Para o mesmo autor, a classificação dos desportos, está dividida em 3 grupos, sendo eles os desportos cíclicos, subdivididos em aeróbios e anaeróbios, desportos acíclicos, subdivididos em jogos desportivos (individuais e colectivos), desportos de movimento de estrutura (por exemplo, a ginástica) e desportos de combate individual, e mistos que são apenas vários desportos, dentro de um só desporto (por exemplo, o decatlo).

No futebol vários autores, tendem a classificar os seus exercícios de maneira a simplificar o seu trabalho.

Nos anos 60 Matveiev, citado por Oliveira (2014), subdivide os exercícios em 3 grupos para que existisse uma distinção maior entre os exercícios realizados, passando então a classificar os exercícios como gerais, específicos e de competição.

Oliveira (2014) classifica os exercícios da mesma forma que Matveiev, subdividindo ainda de forma mais detalhada os exercícios, passamos a ter exercícios gerais orientados e não orientados, exercícios especiais de instrução e de condicionantes, e exercícios de competição propriamente ditos e variados.

Queiroz (1986, citado por Oliveira, 2014) diz que os exercícios devem ser divididos em exercícios fundamentais I, II e III (incluem finalização), e exercícios complementares (não incluem finalização), que devem ser subdivididos em complementares integrados (mais do que um factor de preparação) e complementares separados (apenas um factor de preparação).

Para Castelo (2009), a taxionomia utilizada pelo mesmo deve ser dividida por métodos, pelo método de treino específico de preparação geral, que se subdivide em exercícios descontextualizados, manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico-recreativos, pelo método de treino específico, que se subdivide em concretizar o objectivo do jogo, metaespecializados, padronizados, sectoriais, partes fixas do jogo e competitivos, e ainda pelos método de preparação geral, que englobam a resistência, força, velocidade e flexibilidade.

Já para Silveira Ramos (2003), a taxionomia foi detalhada após análises parcelares de outros autores, concordando com Dietrich (1983, citado por Silveira Ramos, 2003) quando este incluí um treino essencial (que atire à baliza) e que deveria existir uma relação primordial com bola, tal como Castelo já havia afirmado.

Desta forma, Silveira Ramos (2003) classifica os exercícios de treino para o futebol em dois grupos, essenciais e complementares.

Os exercícios essenciais estão subdivididos em Forma I ($1 \times 0 + GR, \dots$), Forma II ($1 \times 1 + GR, \dots$) e Forma III ($GR + 1 \times 1 + GR, \dots$), já os exercícios complementares estão subdivididos em Gerais, exercícios que não incluem bola, e em Especiais com oposição (acções realizadas com oposição de objectivos dos adversários) e Especiais sem oposição (acções realizadas livres de adversários).

Assim sendo, a Taxionomia de Silveira Ramos será a utilizada para a realização da classificação de todos os exercícios das minhas unidades de treino, por ser a única que está validade cientificamente.

5.2- Volume dos Conteúdos de Treino

De seguida irei abordar o volume dos conteúdos de treino naquilo que foi a época desportiva, relativamente ao macrociclo e aos PPC e PC.

5.2.1- Macrociclo

Ao longo do ano a minha equipa realizou 93 UT, o que contabiliza cerca de seis mil setecentos e noventa e nove minutos.

Segundo a Taxionomia de Silveira Ramos, os exercícios realizados ao longo da época desportiva remetem-nos para os seguintes valores:

- Exercícios Essenciais Forma III: 2391 minutos (34%)
- Exercícios Essenciais Forma II: 1057 minutos (16%)
- Exercícios Essenciais Forma I: 782 minutos (12%)
- Exercícios Complementares com oposição: 2098 minutos (31%)
- Exercícios Complementares sem oposição: 260 minutos (4%)
- Exercícios Gerais: 211 minutos (3%)

Na minha óptica os exercícios realizados com maior percentagem vão de encontro àquilo que seria espectável por mim desde o começo, existindo uma clara superioridade no que toca aos Exercícios Essenciais Forma III, portanto exercícios que consistem na forma jogada de $Gr+1 \times 1+Gr$, $Gr+2 \times 2+Gr$, $Gr+3 \times 3+Gr$, (...), $Gr+8 \times 8+Gr$, seguido de exercícios Complementares com oposição, onde houve também uma grande incidência de forma a promover o máximo de tempo possível de contacto com a bola por parte do jovem jogador, assim como de formas jogadas.

Os Exercícios Gerais ficam algo aquém das minhas expectativas pois estes, não se fizeram parte do planeamento do treino de uma forma comum.

5.2.2-Período pré competitivo e período competitivo

Nos próximos 2 gráficos vamos poder verificar que, o tempo total de treino programado (linha azul), não foi o mesmo de tempo real ou tempo útil (linha laranja), aproveitado tanto no PPC como no PC.

Inicialmente no PC, o TT programado seria sempre de aproveitamento máximo, seria sempre de noventa minutos, algo que não se torna possível de verificar, devido a incidentes que podem surgir pelo meio da UT.

Questões de atrasos dos jogadores, interrupções para hidratar, paragem porque um jogador está caído sobre o terreno ou uma explicação mais longa, fazem com que estas paragens sejam mais prolongadas, logo o tempo útil de treino baixa consideravelmente.

Tentamos ao máximo neste PPC aproveitar o máximo de TU dentro do TT para a realização da UT.

Uma das boas soluções para perdermos o menor tempo possível, era montar tudo o que fosse necessário, enquanto se realizava um exercício de aquecimento ou mesmo antes do início da UT, caso o campo estivesse livre.

Sendo assim, podemos verificar que no PPC, o tempo máximo de aproveitamento está na volta dos 77 minutos e o mínimo dentro dos 70 minutos, já a considerarmos questões de hidratação, atrasos e/ou outras coisas.

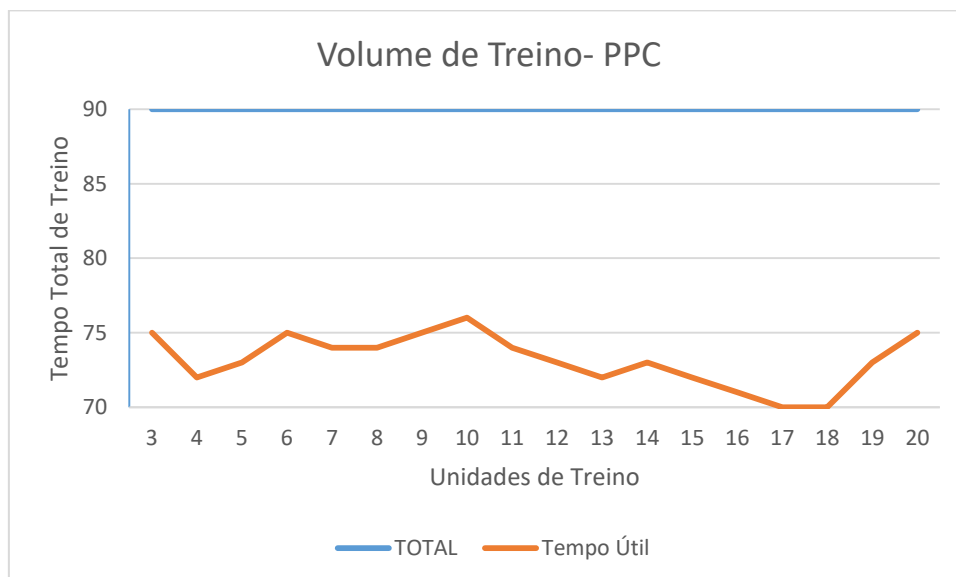


Figura 10- Volume de Treino- PPC

Já no que toca ao Volume de Treino no PC, situado abaixo, podemos verificar que a UT continua a ser planeada para um TT de noventa minutos, mas que o TU de treino volta a estar situado entre os 70 minutos e os 77 minutos, já com questões,

novamente, de hidratação, atrasos, conversas com os jogadores antes do começo do primeiro exercício, entre outras coisas, que não façam com que o jogador esteja em real contacto tanto com a bola como sintetizado com o que é pedido dentro do treino em si.

Comparando um período com o outro, podemos ver que o PPC seguiu sempre uma lógica de grande dinâmica sem grandes perdas de tempo, sempre com um grande foco e ainda sem problemas exteriores.

Já o PC, por ser mais longo e mais cansativo, saiu mais prejudicado em termos de tempo, devido a paragens, devido a lesões, explicações de maior tempo durante a UT, desavenças dentro do grupo que poderiam prejudicar o bom funcionamento do grupo, entre outros incidentes, que resultam numa, possível, maior discrepância entre TT ou programado de treino com o TU ou tempo real de treino.

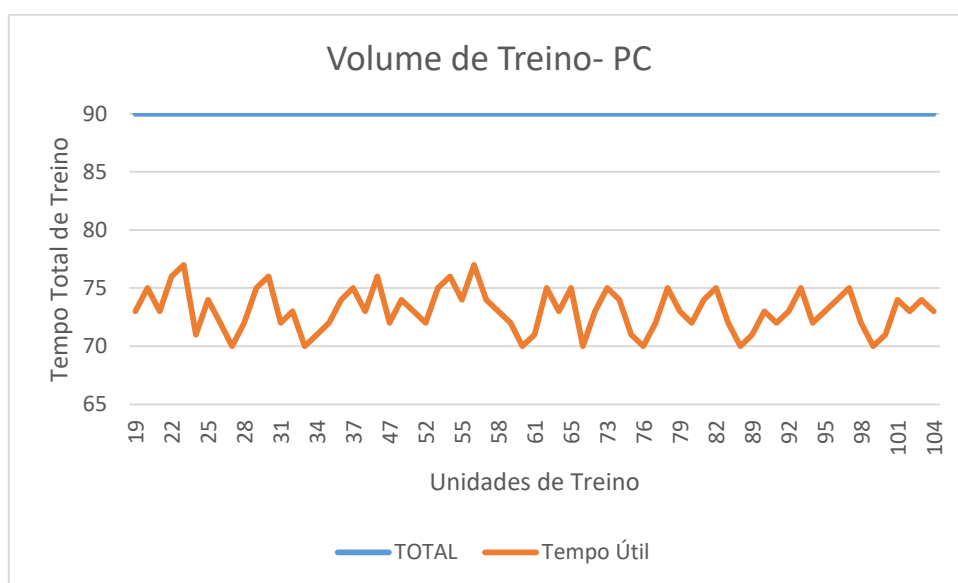


Figura 11- Volume de Treino- PC

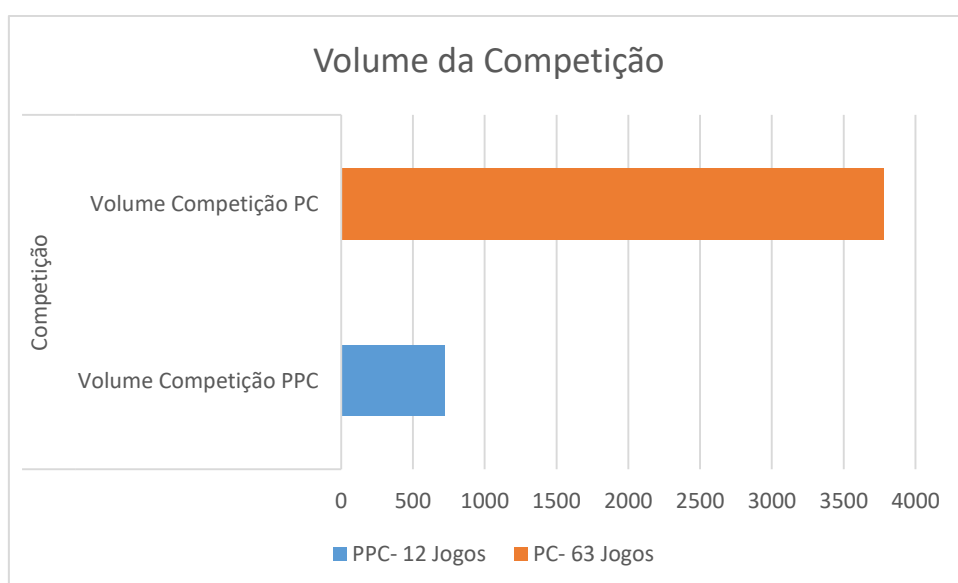


Figura 12- Volume da Competição

No que toca a volume de competição, pode-se verificar que no PPC, realizaram-se apenas doze jogos com a duração de sessenta minutos cada, o que fez um total de setecentos e vinte minutos jogados por parte da equipa, significou uma média de 2 jogos por microciclo de PPC.

Já, no que a PC diz respeito, podemos verificar que foram realizados um total de sessenta e três jogos, contando com jogos para o campeonato, torneio de Carnaval e amigáveis ao longo da época, já com alguma incidência no futebol 11, contabilizando-se um total de três mil setecentos e oitenta minutos, o que significa um total de aproximadamente 2.42 jogos por microciclo, o que significa que ao longo do PC, realizava-se a cada 3 microciclos mais um momento competitivo do que no PPC.

A diferença que observamos, tem haver por e simplesmente com o tempo de jogo entre um e outro período, o mais normal seria sempre um registo completamente diferente, vista a duração de cada período.

Quando nos baseamos no Volume dos Exercícios do PPC, observamos que os exercícios com maior incidência durante esta parte mais inicial da época se debruçam sobre os exercícios de Forma III e os exercícios essenciais com oposição, visto que todas as unidades de treino continham exercícios destas características, a figura 14 transmite-nos totalmente essa ideia.

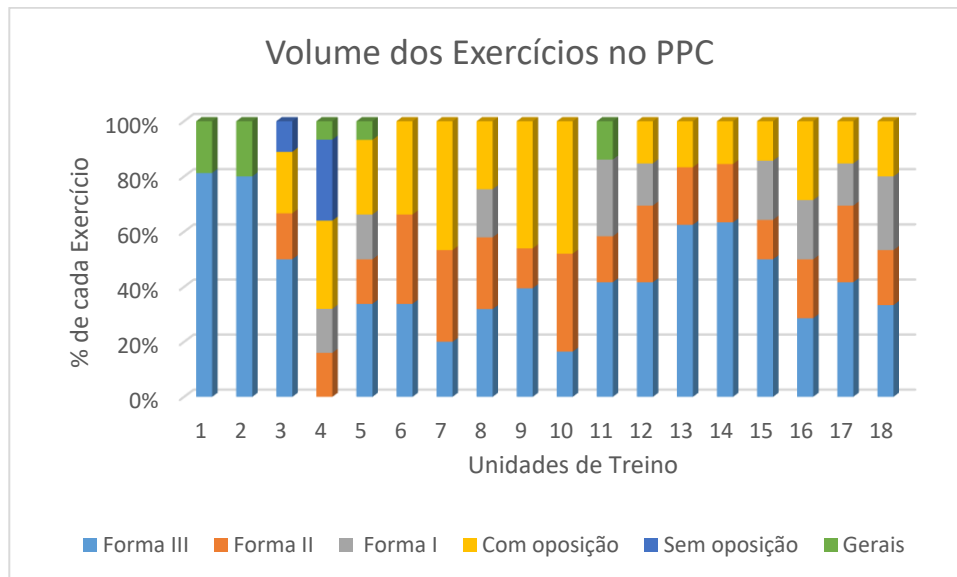


Figura 13- Volume dos Exercícios no PPC

Já no Volume dos Exercícios no PC voltamos a observar uma grande incidência nos exercícios de Forma III, assim como nos exercícios essenciais com oposição, mas começamos, também, a verificar uma maior incidência nas Formas II e I numa fase mais inicial do PC.

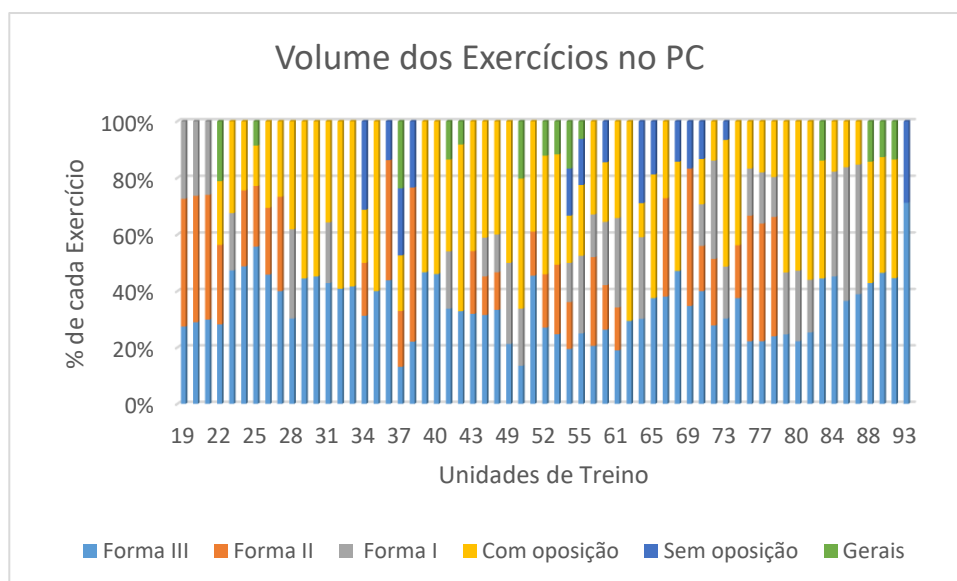


Figura 14- Volume dos Exercícios no PC

De uma forma mais crítica, parece-me que a incidência nos exercícios assim como na sua regularidade foi bastante visível em exercícios que fossem em formas jogadas reduzidas ou numa forma jogada que se aproximasse ao máximo da realidade competitiva.

Para mim, a incidência nestes exercícios foi de acordo com o que imaginava e me propunha a fazer, pois nestas jovens idades o contacto com bola é fundamental para o desenvolvimento motor do jovem jogador, assim como para o desenvolvimento cognitivo.

Exercícios sem oposição ou de carácter geral acabaram por não entrar de todo em ambos os períodos (PPC e PC) devido ao trabalho que era pretendido fazer com bola, como jogos reduzidos com superioridade e inferioridade numérica, fazendo com que este tipo de exercícios existissem quase sempre dentro de outro exercício, como era o caso do jogo do drible e após o mesmo, os jogadores teriam que fazer um exercício de coordenação.

5.3- Microciclo

No presente sub-capítulo, a abordagem irá incidir sobre o nosso microciclo padrão, semanal, apresentando e comentando um exemplo, assim como a relação das partes do treino (introdutória, preparatória, principal e final) e a relação entre o volume de treino planeado e o operacionalizado.

5.3.1-Microciclo Padrão

O nosso microciclo padrão remete-nos para aquilo que pretendemos fazer todas as semanas consoante os objectivos traçados desde o início da época.

Assim sendo, as UT tendem a subir a sua complexidade com o aproximar do jogo semanal (competição), contudo no período pré-competitivo, o microciclo foi delineado da seguinte forma, na primeira UT trabalho geral sem bola (componente física), trabalho com bola (com e sem oposição, com carácter físico também) e formas jogadas reduzidas, com muito gesto técnico.

Na segunda UT, trabalhávamos mais a componente técnica (acções com bola, com e sem oposição) e exercícios de carácter táctico. Para a última UT semanal, continuávamos a trabalhar o trabalho táctico, já com a inclusão de bolas paradas se possível, com muito gesto técnico e muitas formas jogadas ou jogos reduzidos.

5.3.2-Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização

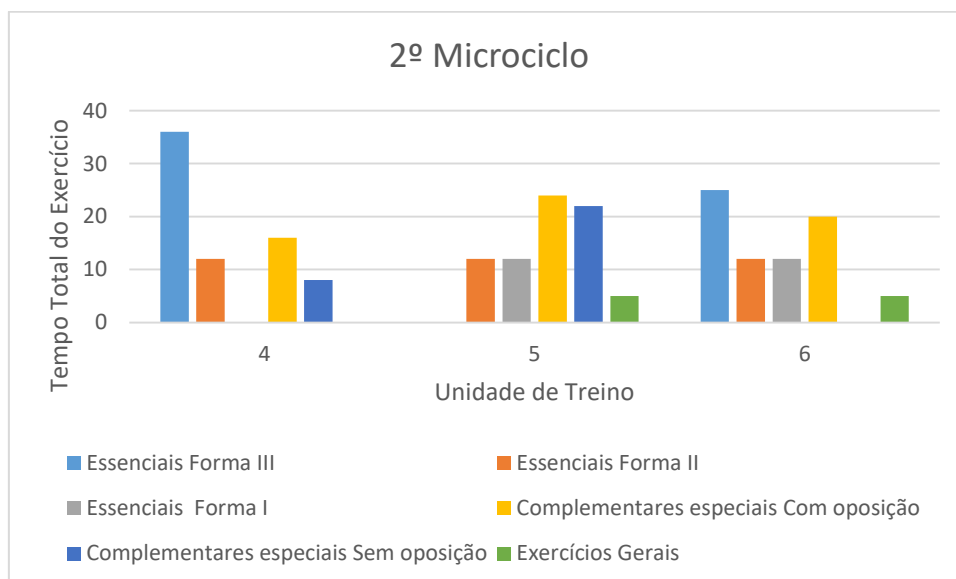


Figura 15- 2º Microciclo

Neste 2º microciclo, a incidência mais sobre as formas jogadas de 1x1+GR, (...) e de GR+1x1+GR, (...), pois a nossa preocupação de início de época fez-nos acreditar, que seria necessário muito contacto com bola e muitos jogos reduzidos e também jogo formal, para vermos em que ponto estavam os jogadores depois das férias.

Começamos a definir o conteúdo base para a equipa, como o sistema táctico em que iríamos jogar, as rotinas que a equipa deveria ter face ao que seria pedido ao longo da época desportiva e definir os conteúdos ou critérios para constituir uma equipa compacta em relação ao que fosse pedido.

Todas estas formas reduzidas de jogo fizeram com que os jogadores comesçassem a apreender o que seria pedido ao longo da época desportiva, assim como já para o jogo seguinte de pré-época.

Neste segundo microciclo apresentado, as três unidades de treino foram de encontro aos jogos reduzidos ou formas jogadas reduzidas.

No primeiro treino, a parte inicial debruçou-se num exercício de caça-bolas e meínhos de 2x1 com um máximo de três toques. A parte fundamental incidiu no trabalho de coordenação frontal, após a forma jogada de Gr+1x1+ Gr e na forma jogada para quatro mini balizas de 2x2 após passe longo. A parte final do treino resumiu-se a uma forma jogada de 2x2+2 para seis mini balizas e numa forma jogada de Gr+4x4+Gr +2, num jogo onde estavam limitados os três corredores.

O segundo treino teve como exercício inicial um exercício que tinham por base o desenvolvimento técnico do passe curto e da combinação directa. A parte fundamental dividiu-se em dois exercícios, um numa forma jogada de Gr+6x6 e o outro no trabalho da linha defensiva com o avançado a ter de fazer o primeiro passe de costas para a baliza ficando uma forma jogada de 3x2+Gr. A parte final do treino incidiu novamente no Gr+6x6 e num jogo de corredores, com superioridade para quem ataca no corredor central, podendo ir ao corredor lateral criar superioridade numérica, uma forma jogada de 4x3+Gr.

A terceira unidade de treino inicialmente começo com dois exercícios similares de finalização de 1x1+Gr e de 1x0+Gr, cujo objectivo anterior à finalização era o desenvolvimento da coordenação, da força inferior (devido aos saltos sobre barreiras), condução de bola com o pé dominante e não dominante e o desenvolvimento do remate (jeito, força ou chapéu). O segundo exercício volta a estar dividido em dois, uma forma jogada novamente de Gr+6x6 e uma forma jogada de Gr+3x3 +1. A parte final incidiu na forma jogada de Gr+8x8+Gr, ou seja, jogo formal.

Durante este segundo microciclo descrito, ouve um desenvolvimento naquilo que era pedido e que estava previsto ser desenvolvido no que a formas jogas diz respeito, criando dificuldades como a inferioridade numérica ou o número de balizas a defender, mais possíveis condicionantes impostas, assim como criando situações de sucesso com o ensino-aprendizagem com vista futura naquilo que seria necessário como a linha defensiva ou a criação de oportunidades de superioridade numérica. A nível inicial parece-me que o conteúdo poderia ter sido abordado de forma diferente, havendo um crescimento com o que seria desejado trabalhar, fosse uma componente mais física ou uma componente mais técnica. Apesar do trabalho ter sido feito sem uma forma crescente, é de realçar que todo o trabalho físico foi aliado com o técnico, ou seja, sempre que ouve trabalho físico mais específico, ouve também um constante contacto com a bola por parte dos jovens jogadores.

5.3.3- Relação entre parte introdutória, preparatória, principal e final

A relação entre a parte introdutória, preparatória, principal e final, não foi realizada de forma igual, ou seja, o ênfase dado a cada parte da unidade de treino, coincidiu com o que seria mais necessário de assimilar por parte dos jogadores, onde se nota uma clara evidência da parte principal da unidade de treino.

A parte principal é onde se situa maior parte da UT, é onde estão os principais exercícios que nos permitem trabalhar os principais erros por parte dos jogadores, assim como ao mesmo tempo se está a assimilar conceitos antigos e novos de maneira a uma maior compreensão da modalidade como transporte do treino para a competição, explicando situações e dando soluções, parte esta que era caracterizada por cerca de 50% da UT.

A parte introdutória, onde era explicado o que iria ser feito, juntamente com algum exercício de aquecimento era caracterizada por 13% da UT.

A parte preparatória, que por norma engloba 1 ou 2 exercícios que servem como preparação para a parte mais importante da UT, tinha uma importância de 28%.

É de realçar que juntamos a parte introdutória com a parte preparatória, sendo que ambas acabam por se tornar numa só parte do treino.

A parte final, a parte de retorno à calma, com alongamentos e conversa final, ocupava, cerca de 9% da UT.

5.3.4- Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

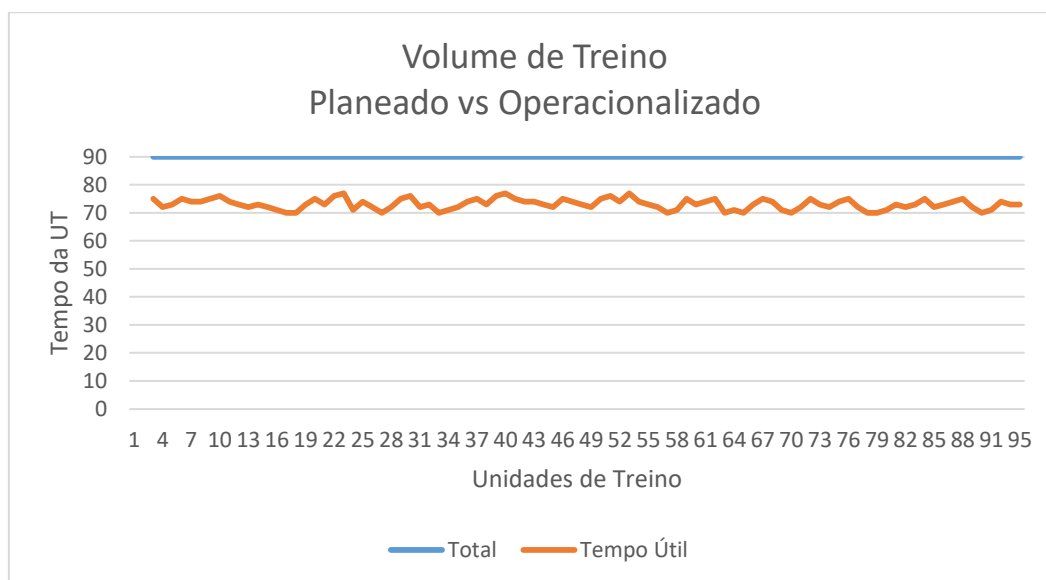


Figura 16- Volume de Treino Planeado vs Operacionalizado

Todas as UT foram planeadas com base em 90 minutos de treino, o que não se verifica depois na sua operacionalização, onde devido a questões de atrasos, de

hidratação, de explicação e esclarecimento de dúvidas no início de um exercício, na paragem do exercício para correcção de algo que não está a correr dentro do previsto, o planeamento da UT acaba por ser um esboço da operacionalização que o mesmo vai ter.

Durante toda a época o planeamento foi sempre feito para o TT e a sua operacionalização situou-se sempre entre os 70 e os 75 minutos.

Verificamos que existe alguma diferença no tempo de aproveitamento até à décima nona UT, onde o factor de ser um PPC levou a que as UT tivessem uma realização diferente e sem ser tão duradoura ao que a operacionalização toca.

No meu ponto de vista, a operacionalização foi bem conseguida para as contrariedades que foram existindo ao longo da época, o que me leva a querer, que o tempo dispensado acabou por se tornar útil na aprendizagem dos jovens.

5.4- Disciplina

No período pré-competitivo, visto que muitos dos jogadores já se conheciam do ano anterior e de já conhecerem o treinador principal, não existiram situações de indisciplina por parte dos jogadores, talvez por receio de saírem da equipa ou ainda por falta de à vontade com todos os membros que compõem a equipa (treinadores e jogadores).

No período competitivo, os problemas de indisciplina foram recorrentes em alguns jogadores, principalmente com os jovens mais problemáticos da equipa, que vêm de uma realidade social, que infelizmente fica algo aquém do que é pretendido.

Desde insultos, a entradas maldosas sobre os colegas, faltas de respeito constantes, que deveriam ser extintas e muitas têm sido as estratégias para acabar com elas, mas tem sido difícil.

Quando, algum destes jogadores ou outro tem uma atitude menos correta para comigo, procuro perceber o porquê daquela atitude e acabo por reportar a situação ao treinador principal, pois é este que toma as decisões finais, apesar de eu ter autonomia para tomar as minhas decisões.

Algumas estratégias utilizadas passam, por colocar os jogadores na equipa do escalão abaixo ou não convoca-los para o jogo seguinte.

Tenho um determinado jogador, que por ter noção de que é muito superior aos outros e que joga frequentemente nos escalões acima, assume-se como a "estrela"/"vedeta" do grupo de trabalho e apesar de todas as conversas já tidas com este jovem jogador, a melhor solução para não o mandar embora, passaria por este ter

acompanhamento psicológico, ficar fora das convocatórias e ser obrigado a assistir aos jogos da equipa na bancada.

Apesar de ter 3 ou 4 jogadores que causam distúrbios, a equipa têm-se unido e tem conseguido remedir estas situações, querendo sempre que o global saia valorizado.

De realçar, que o jogador referido acima, acabou por não ser convocado durante 2 jogos e assistiu aos mesmos jogos na bancada. Estas foram as situações encontradas para tentar melhorar o seu comportamento, visto que o acompanhamento psicológico realizado por um profissional não era algo possível, tendo este mesmo acompanhamento sido feito pelos treinadores.

Apesar de todos os esforços realizados, devido a questões extra futebol e extra clube, este mesmo jogador acabou por abandonar o clube.

5.5- Lesões

Durante a época desportiva, a equipa teve algumas lesões, mas nenhuma delas teve a ver com questões de excesso de esforço, foram de notar as lesões de carácter de fractura e até mesmo de crescimento, algo normal e natural para as idades em questão.

Assim sendo podemos realçar que tivemos as seguintes lesões.

No PPC, houve 2 lesões, 1 que levou a um tempo de paragem de 3 semanas com lesão na coxa e pé direito e de 1 mês e meio de fractura na mão.

No PC, houve seis lesões, nas quais uma foi de dois meses e meio com uma fractura na clavícula, um com paragem de três semanas com entorse no pé, outra de dois meses de entorse no pé com recaída, outra com três semanas de entorse no pé e dois de dores de crescimento de três semanas

É de realçar que todos os jogadores tiveram apoio do fisioterapeuta do clube, que fazia com eles tanto o tratamento da lesão como a recuperação já em campo, até dar a devida alta médica.

Caso algum dos jogadores fosse mesmo ao hospital, como aconteceu, o fisioterapeuta fazia o trabalho de reabilitação e devida alta, só depois de receber a ficha de alta médica hospitalar.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1- Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

O campeonato onde a nossa equipa de Infantis "A" está inserida é no Campeonato Distrital de Juniores "D"- Futebol de Nove, na série 2 e na série 4, visto que optámos por ter duas equipas de Futebol de Nove, devido ao número de jogadores que temos no plantel.

Existem quatro séries e em cada série existem 13 equipas, onde não existem subidas nem descidas de divisão, pois além de se tratar de um campeonato distrital, trata-se também de uma adaptação ao Futebol 11, onde se começam a disputar subidas e descidas de divisão.

Ainda neste contexto, podemos referir que, os primeiros classificados de cada série vão ao Apuramento de Campeão.

Na minha óptica é o mais acertado nesta idade, pois o contexto de formação e aprendizagem tornam-se nos factores mais importantes nesta idade.

Nomeadamente sobre as equipas que defrontámos, temos duas séries completamente distintas, onde existe claramente uma série mais forte se tivermos em conta pelo menos os nomes das equipas ou mesmo a observação feita por parte dos treinadores a essas equipas, devido já a algum conhecimento do futebol praticado neste escalão.

A S2 é uma série menos acessível, caso a equipa tivesse alguma aspiração de ir ao Apuramento de Campeão, pois esta série conta com a presença do Sporting Clube de Portugal "B", Sport Lisboa e Benfica, CIF, Casa Pia AC, entre outras boas equipas, já na S4 as equipas são mais acessíveis, pois é uma série onde se nota bastante o equilíbrio, onde se apresentam o Estoril Praia, Oeiras, Real "A", entre outras equipas que equilibram bem esta série.

6.2- Calendário Competitivo

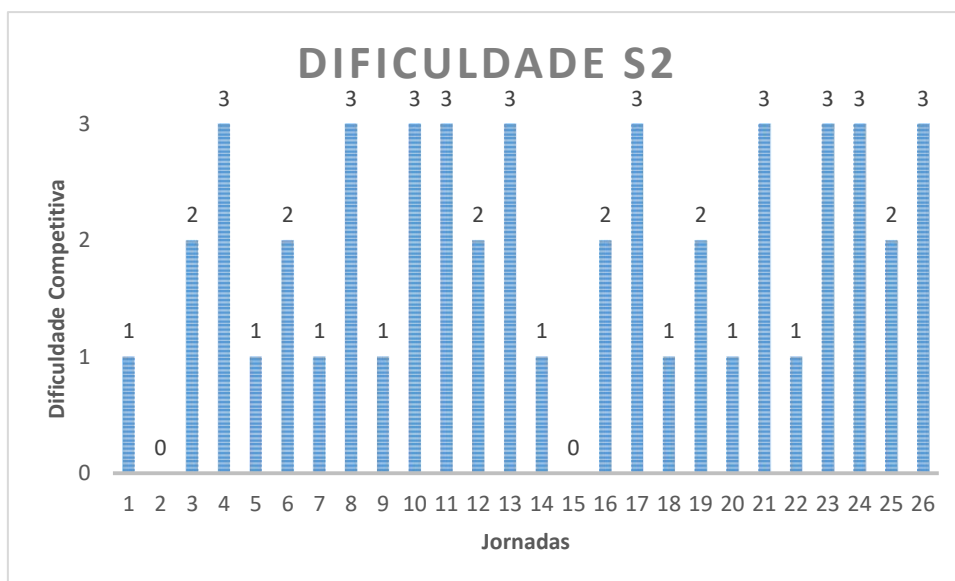


Figura 17- Dificuldade S2

Na figura 17, concluímos que na S2, houve um ciclo maior de jogos de dificuldade 3 (mais elevada), do que de menor dificuldade ou de dificuldade média.

Verificamos que esta série foi de categoria elevada e com equipas que considerávamos de nível similar ou superior ao nosso.

O planeamento para os jogos com todas as equipas incidiu sempre na mesma base de trabalho, tendo sempre em atenção, alguns trabalhos de carácter mais defensivo ou de carácter mais ofensivo, consoante o adversário em questão.

Apesar da UT e do seu planeamento ser o mesmo, haviam algumas preocupações que não poderíamos descurar, como foi dito acima.

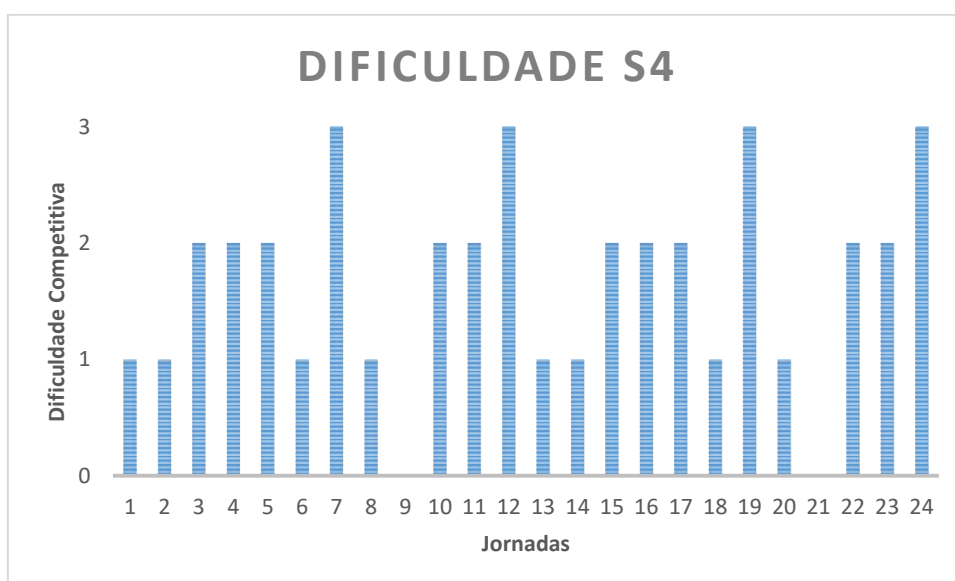


Figura 18- Dificuldade S4

Na série 16 podemos realçar que a maioria das equipas e dos jogos realizados, eram consideradas de dificuldade 2 (dificuldade média) e o seu seguimento de jogos foi por norma seguido de jogos de dificuldade baixa.

Contudo, o planeamento foi sempre a pensar em ambas as séries e acabávamos por trabalhar o mesmo com todos os elementos da equipa para estes estarem preparados tanto para um jogo de cariz mais elevado ou pelo contrário, com um cariz mais acessível.

A atenção nestas 2 séries remeteu-se sempre para o mesmo, para a formação do jogador, tal como foi decidido no início da época, como um dos objectivos intrínsecos à equipa.

6.3- Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato

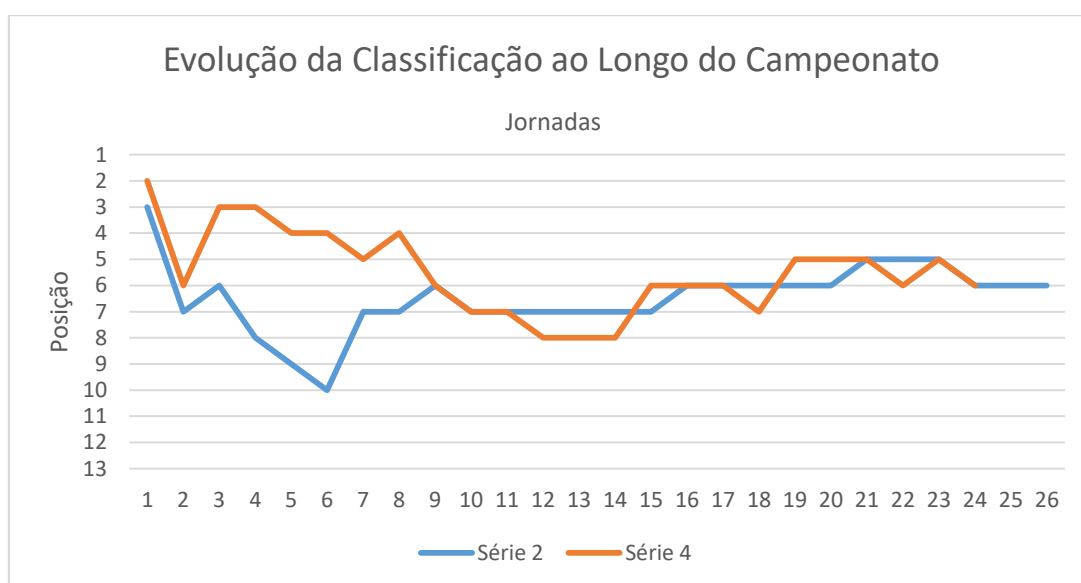


Figura 19- Evolução da Classificação ao Longo do Campeonato

Na figura 19 verificamos a evolução da equipa ao longo de toda a época.

Dividido em 2 séries, verificamos que a equipa manteve uma base bastante estável na S4. Constantemente entre o 5º e o 7º lugar, a equipa terminou o campeonato no 6º lugar.

Estas alterações nesta série devem-se ao facto de em confronto directo com outras equipas de um nível similar, nunca ter sido visível um contexto de superioridade sobre estas mesmas equipas, foi concedido, também, bastante espaço a equipas de teoricamente inferiores de forma que estas conquistassem pontos, verificando-se estas oscilações entre os lugares acima referidos, principalmente na segunda metade da época.

Já em relação à S2, a equipa começou de uma forma forte, no que toca a resultado e aos conceitos assimilados, mas ao longo da época não conseguiu manter a

sua estabilidade, permitindo que houvesse alterações constantes, até estagnar entre o 5º e o 7º lugar, como também havia ocorrido na outra série.

Em ambas as séries a estagnação no campeonato começa a ser acentuada na 2ª metade do campeonato.

As quebras deveram-se a 3 motivos:

- A divisão dos jogadores em todos os jogos para ambas as séries;
- Cedência de pontos a equipas teoricamente mais acessíveis;
- Não se ter afirmado de uma forma mais constante perante equipas do mesmo nível ou de nível superior.

Podemos ainda referir que a evolução dos jogadores ao longo da época foi positiva no que toca ao objectivo da preparação do futebol de onze, visto que na segunda metade da época muitos jogadores foram jogar no escalão acima e o número de jogos amigáveis de futebol de onze, realizados nesse mesmo período, fez com que a sua evolução, perante o pretendido, fosse bastante acentuada.

6.4- Evolução dos Resultados

Na S2, podemos verificar uma série de resultados desequilibrados, que não traduzem a mesma realidade desportiva que se pretende no campeonato de Infantis onde não existem subidas e descidas de divisão.

Os motivos podem ou não ser vastos para o desequilíbrio acentuado que se fez sentir ao longo da época desportiva.

Em relação a uma superioridade visível em resultado temos os jogos diante do Atlético (0-4 e 9-0), diante do Operário (6-0 e 0-8) e diante do Alta de Lisboa (1-3 e 4-1), todas estas equipas saíram derrotadas perante a nossa equipa, o que traduz um desequilíbrio bastante acentuado nas duas primeiras equipas, pois uma jogava com jogadores de um ano inferior e sem argumentos competitivos, já a terceira equipa, considerada do mesmo nível que a nossa, não conseguimos explicar a superioridade obtida em resultado.

Em termos de derrota, a mais notada com um diferencial grande foi diante do SL Benfica (5-2), algo que seria mais natural, visto os recursos de uma e outra equipa, já as derrotas que para nós não têm uma explicação plausível se não as condições intrínsecas ao jogo, como o campo, e a falta de concentração constante, que permitiram ao Futebol Benfica, ganhar os 2 jogos perante a nossa equipa (2-0 e 1-2).

O empate que traduz uma maior insatisfação, por culpa própria, com erros graves que não se poderiam cometer, perante uma equipa teoricamente acessível,

fizeram com que na primeira volta concedêssemos o empate, já falado, diante da equipa do Amavita (1-1).

Na S4, podemos verificar que apenas na 1ª volta conseguimos ser superiores perante as equipas mais acessíveis do campeonato.

Diante do Despertar (4-1 e 4-4), o empate justifica-se por termos apenas 10 jogadores e termos acabado com 9, devido à lesão de um dos nossos jogadores, diante do Atlético do Cacém (6-0 e 2-1), além da falta de concentração no 2º jogo, tínhamos muitos jogadores com menos 1 e 2 anos que os jogadores adversários, o GR acabou por sair lesionado desse mesmo jogo, quando tínhamos ainda 1-1.

Apesar destes acontecimentos inesperados, a nossa fraca maneira de defender nesta altura, levou-nos a ter mais 2 resultados inesperados, ainda na 1ª volta, onde perdemos fora com o Outurela (2-1) e perdemos em casa diante do Central 32 (2-3).

Resultados estes, que aconteceram no último minuto do jogo.

O resultado mais desnivelado e desfavorável, aconteceu na casa do Real A (4-0), onde as condições atmosféricas eram bastante adversas, um campo muito pequeno e o terreno de jogo, devido às mesmas condições atmosféricas não permitia uma boa prática da modalidade em si.

Tabela 4- Resultados da Série 2

Equipas	Jogo em	Resultado	Série	Jornada	Lugar	Resultado
Atlético	Fora	V	2	1	3	0-4
Isento	x	x	x	x	7	x
Real B	Casa	E	2	3	6	1-1
Benfica	Fora	D	2	4	8	5-3
Amavita	Casa	E	2	5	9	1-1
Sacavenense B	Fora	E	2	6	10	2-2
Operário	Casa	V	2	7	7	6-0
Alta	Fora	V	2	8	7	2-3
SL Olivais	Casa	V	2	9	6	2-1
Sporting B	Fora	D	2	10	7	2-0
CIF	Casa	E	2	11	7	2-2
Fut Benfica	Fora	D	2	12	7	0-3
Casa Pia	Casa	V	2	13	7	2-0
Atlético	Casa	V	2	14	7	6-0
Isento	x	x	x	x	7	x
Real B	Fora	V	2	15	6	2-0
Benfica	Casa	D	2	16	6	0-1
Amavita	Fora	V	2	17	6	0-2
Sacavenense B	Casa	V	2	18	6	2-0
Operário	Fora	V	2	19	6	0-8
Alta	Casa	V	2	20	5	4-1
SL Olivais	Fora	V	2	21	5	0-3
Sporting B	Casa	D	2	22	5	0-2
CIF	Fora	D	2	23	6	1-0
Fut Benfica	Casa	D	2	24	6	1-2
Casa Pia	Fora	E	2	25	6	2-2

Tabela 5- Resultados da Série 4

Equipas	Jogo em	Resultado	Série	Jornada	Lugar	Resultado
Despertar	Casa	V	4	1	2	4-1
Outurela	Fora	D	4	2	6	3-1
Sintrense B	Fora	V	4	3	3	0-4
Real	Casa	E	4	4	3	1-1
Lourel B	Fora	E	4	5	4	2-2
Belas	Casa	V	4	6	4	0-6
Oeiras	Fora	D	4	7	5	2-0
Cacém	Casa	V	4	8	4	6-0
Isento	x	x	x	x	6	x
Central 32	Casa	D	4	9	7	2-3
Tires	Fora	D	4	10	7	3-0
Estoril	Fora	D	4	11	8	3-1
Despertar	Fora	E	4	12	8	4-4
Outurela	Casa	V	4	13	8	2-0
Sintrense B	Casa	V	4	14	6	3-1
Real	Fora	D	4	15	6	4-0
Lourel B	Casa	E	4	16	6	0-0
Belas	Fora	V	4	17	7	0-3
Oeiras	Casa	V	4	18	5	2-1
Cacém	Fora	D	4	19	5	2-1
Isento	x	x	x	x	5	x
Central 32	Fora	V	4	20	6	0-6
Tires	Casa	D	4	21	5	1-3
Estoril	Casa	E	4	22	6	1-1

6.5- Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

O volume competitivo durante toda a época remeteu-se a 50 jogos entre as 2 séries onde a equipa participou, 26 jogos na S2 e 24 jogos na S4.

A média de jogos feita por cada elemento da equipa ronda os 44 jogos, verificamos que este número é mais baixo que o total, pois isso traduz-se devido ao facto de alguns jogadores terem estado lesionados, o que os impossibilitou de competir e outros jogadores, durante várias semanas, principalmente na 2ª metade da época começaram a ir jogar com uma maior regularidade ao escalão de Iniciados.

Houve uma baixa percentagem de não utilização, portanto houve uma percentagem extremamente elevada, no que toca ao tempo de prática competitiva que cada jogador teve durante toda a época.

Este sucesso de tempo por parte de todos os jogadores, deveu-se ao objectivo inicial da equipa técnica em conseguir sempre da melhor maneira equilibrar os grupos, de forma que todos pudessem jogar o mesmo tempo.

O tempo estipulado para os GR seria de sessenta minutos, caso só pudesse ir 1 a jogo ou de trinta minutos cada, caso fossem os 2.

Para os jogadores de campo, num tempo total de sessenta minutos, sem contar com a compensação que não era mais do que 1 ou 2 minutos e em muitos jogos, não havia, a média de tempo que a equipa técnica quis para cada jogador por jogo seria pelo menos cinquenta por cento do tempo total de jogo, por isso seria sempre no mínimo trinta minutos.

Existiram jogadores que por vezes jogaram abaixo desse tempo, mas caso o problema não fosse lesão, no jogo a seguir seriam recompensados.

Analisando o volume competitivo de uma forma crítica, parece-me que é de realçar que esta equipa, conseguiu equilibrar na melhor maneira possível o volume competitivo de todos os jogadores da equipa, privilegiando-os ao máximo, de maneira a que a tentativa-erro baixasse, que a sua confiança aumentasse, que o maior contacto com a bola fosse promovido dentro daquilo que é a competição e que o aperfeiçoamento técnico-tático, mas especialmente tático se desenvolvesse num contexto competitivo e que não estagnasse por ser apenas aprendido em contexto de treino.

6.6- Dia Competitivo

O nosso dia oficial de competição é ao sábado à tarde, mas a nossa rotina para o mesmo situa-se com um maior ênfase no último treino, tentado sempre consolidar ao máximo o pretendido não só para aquele jogo, mas também para toda a época desportiva.

No último treino antes do jogo, passamos a informação daquilo que pretendemos através do planeamento da unidade de treino, pois esta acaba por ser algo planeada em função da aprendizagem e consolidação de conceitos, como foi dita anteriormente.

No dia do jogo, a concentração é sempre feita uma hora antes do início do jogo, quer em casa quer fora, onde esperamos cerca de cinco a sete minutos para que os jogadores se equipem, onde a equipa técnica alinha as últimas estratégias para o jogo. Toda a informação é passada para os jogadores verbalmente, sendo que utilizamos um quadro tático para que estes percebam melhor o que é pedido, onde tentamos simular situações de jogo para que o erro seja diminuído.

Ao intervalo, a nossa primeira intervenção passa por questionar os jogadores se todos estão bem fisicamente ou não, podendo detectar alguma lesão ou apenas cansaço acumulado, principalmente nos jogadores com um grau de maturação mais elevado. De seguida, tentamos exprimir a nossa ideia para a segunda parte, baseando-nos nos erros cometidos na primeira parte, assim como as boas situações ocorridas.

No final de cada jogo, tenha ele terminado com uma vitória, empate ou derrota, reunimos sempre os jogadores, de maneira a que eles percebam onde estiveram bem, onde podiam ter estado melhor, o que fizeram de errado, generalizando sempre, caso exista um caso mais individual, ou falamos com o atleta após o jogo ou no treino seguinte ou falamos logo diante do grupo.

No primeiro treino, após o fim-de-semana de competição, com o decorrer do treino vamos explicando em que aspectos é que a equipa ou um sector da equipa pode melhorar ou até mesmo um jogador pode melhorar, com algumas decisões que sejam tomadas.

Um dos jogos que mais me marcou foi logo o primeiro contra o Atlético Clube de Portugal, na casa do Atlético, onde era o meu primeiro jogo oficial tanto com esta equipa, assim como “Treinador Principal”, visto que o Treinador Principal tinha ido com a equipa a outra série.

Lembro-me de entrar no balneário e sentir os jogadores algo excitados, visto que era o primeiro jogo de competição que iam ter na época.

Tinha algum receio que algo não pudesse correr bem, mas ao mesmo tempo pensei sempre de forma positiva. Todos os jogadores se equiparam rapidamente, onde de seguida pedi que se fizesse silêncio para explicar o que era pretendido, focando também tudo o que tinha sido trabalhado até determinada altura.

Acabei de falar, levei os jogadores para o aquecimento e depois começou o jogo.

Nunca foi um jogo de carácter difícil, ao intervalo já vencíamos por 0-2, perguntei se todos estavam bem fisicamente, nenhum jogador se queixou.

Fizemos uma segunda parte com calma e a praticar aquilo que tinha sido pedido, vencemos por 0-4, onde me recordei que um dos jogadores com mais recursos técnicos e tácticos, foi substituído aos 54 minutos, num jogo onde o máximo são 60 minutos mais a compensação.

Saiu do campo algo chateado, porém eu já o tinha visto a coxear e preferi que ele saísse, não só por estar a coxear mas também por ter feito quase o jogo todo, expliquei-lhe a situação após o jogo, ele, embora triste por não ter jogado o jogo todo, compreendeu que tinha jogado bastante tempo e que havia colegas que deveriam jogar mais tempo também.

Senti-me orgulhoso pelo resultado obviamente, mas muito mais pelo foco e pela disciplina de aprendizagem mostrada e posta em prática por todos os jogadores que estiveram presentes naquele jogo.

É de notar que relatei este jogo, por ter sido o primeiro, onde serviu para evoluir como treinador, em várias áreas como na intervenção ou comunicação com todos os jogadores.

Capítulo VII – A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação

Introdução

Enquanto treinador de futebol de formação, tenho-me deparado com algumas situações que me deixam desconfortável, no que toca à influência dos pais sobre os jovens jogadores, especialmente com os seus filhos.

Desde o aspecto de passarem informação aos jovens, não sendo algo coerente perante o trabalho do treinador, como também incentivarem os jovens a algo com um feedback que é errado perante as circunstâncias envolvidas dentro do meio.

Contudo, a revisão literária irá ajudar-me a esclarecer dúvidas, que já tenham surgido e que possam vir a surgir futuramente, levando-me a reagir e a explicar de forma diferente, dúvidas estas relacionadas com o facto de poder surgir algum problema e como conseguir encontrar soluções para resolver o mesmo.

Com a revisão bibliográfica procuro encontrar respostas para o tipo de envolvimento de alguns pais, para verificar até onde poderá ser ou não prejudicial o seu tipo de envolvimento perante os jovens.

De uma forma geral, podemos transmitir que os pais são a base para as crenças, os valores e personalidade dos jovens, sendo ainda a base de defesa dos mesmos, que os poderá levar ao sucesso, se tiverem um bom acompanhamento.

A revisão literária encontra-se dividida em 5 pontos que para mim são importantes para responder àquilo que pretende ser encontrado e/ou verificado.

1.1 A Influência dos Encarregados de Educação no Futebol de Formação

O primeiro impacto entre a criança e o desporto escolhido deve ser o mais natural e especial, pois é este primeiro contacto que poderá desencadear uma vontade pela prática desportiva em qualquer modalidade.

Os primeiros passos de uma criança em qualquer desporto, podem surgir através de influências tanto positivas, como negativas, pois podem surgir através de um ídolo que possam ver na televisão, através de um irmão que pratique a mesma modalidade, através de um gosto pessoal, entre outros.

Podemos ainda realçar, que um dos motivos que pode fazer com que uma criança comece a praticar alguma modalidade tenha a ver com a influência que recebe por parte do encarregado de educação, por norma os progenitores (pai e mãe). Poderei falar que por experiência própria, algumas crianças/jovens não são felizes a praticar uma determinada modalidade, neste caso falamos do futebol.

E como podemos e devemos explicar isso aos pais? Podemos esperar uma reação compreensiva, mas podemos também esperar uma reação fora do comum, acabando sempre por ser a criança/jovem o mais prejudicado.

Muitos pais escolhem o futebol para os filhos, não para estes serem felizes na modalidade que praticam, mas sim para que os sonhos de crianças dos próprios pais surjam ou para serem um género de “porta de abertura”, para uma vida mais tranquila a nível financeiro, um dia mais tarde, algo completamente errado.

Os comportamentos parentais favorecem a interpretação por parte da criança, da sua própria competência, modelando as suas expectativas para a conquista (Teques & Serpa, 2009).

Segundo Fredricks e Eccles (2005, citados por Teques e Serpa, 2009), os pais evoluem as capacidades dos seus filhos e proporcionam níveis diferenciados de oportunidades, ânimo e apoio, tendo em consideração as suas crenças pessoais.

Seguindo o mesmo registo, Teques e Serpa (2009) dizem que a combinação das características das crenças parentais, de apoio social e de oportunidades, traduzem-se em níveis diferenciados de competência percebida e de expectativas por parte da criança na prática desportiva.

Recentemente, foi desenvolvido um modelo de envolvimento parental que pretende determinar as variáveis que melhor explicam o mesmo envolvimento/presença parental, podendo mesmo ser potenciais elementos de intervenção para promover a eficácia do envolvimento. Este modelo foi desenvolvido por Hoover-Dempsey e colaboradores (Sandler, Walker, Whetsel, Green, Wilkins, Closson e Dallaire), como fazem referência Teques e Serpa (2009).

Para Smoll (2001, citado por Teques e Serpa, 2009), a partir do momento em que a criança decide praticar uma modalidade desportiva, os pais devem assumir uma série de responsabilidades e de desafios, como compreender os motivos que levaram a criança a praticar aquela modalidade, fomentar a diversão, não pressionar e conhecer as regras do jogo.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, Teques e Serpa (2009), explicam que o envolvimento dos pais pode surgir em função de 3 dimensões internas ou externas: motivação pessoal, os requisitos que são provenientes da criança, do treinador e da organização desportiva e o contexto vivenciado pelos pais.

O Modelo de Envolvimento Parental no Desporto, abordado e desenvolvido por Hoover-Dempsey e colaboradores (2005) está desenvolvido em 5 níveis.

O nível 1 está definido em três pontos distintos:

- Motivação Pessoal: eficácia parental e construção de um rol parental;
- Requisitos: da criança, do treinador e da organização desportiva;

- Contexto de vivência: conhecimento e competência, energia e tempo.

O nível 2 está definido como mecanismos de envolvimento dos pais, que se divide em:

- Ânimo;
- Modelagem;
- Reforço;
- Instrução.

O nível 3 está definido como a percepção da criança sobre os mecanismos de envolvimento dos pais, dividido novamente em ânimo, modelagem, reforço e instrução.

O nível 4 está definido como os atributos da criança que conduzem à autorrealização, onde encontramos os parâmetros da autoeficácia, motivação intrínseca para a aprendizagem, estratégias de autorregulação e a autoeficácia a nível relacional com os treinadores.

Por fim, o nível 5 está definido como a autorrealização desportiva.

Devemos ter em conta quais são as percepções da criança sobre os mecanismos de envolvimento parental, visto que podemos vir a verificar os seguintes aspectos:

- a percepção da criança a respeito da sua competência desportiva relaciona-se com a dos seus pais (Eccles & Harold, 1991; citado por Teques & Serpa, 2009);

- as orientações dos objectivos de conquista são similares aos dos seus filhos (Bergin & Habusta, 2004; citado por Teques & Serpa, 2009);

- as evoluções realizadas pelos pais sobre o rendimento desportivo das crianças estão significativamente relacionadas com as autoavaliações das crianças sobre o seu próprio rendimento (Bois, Sarrazin, Brustad, Chanal & Trouilloud, 2005; citado por Teques & Serpa, 2009);

- as diferentes percepções por parte de uma criança com pressão parental e apoio parental estão relacionadas com diferentes respostas afectivas por parte da criança, a respeito uma maior ansiedade, uma menor diversão, autoestima baixa e abandono desportivo precoce, para aqueles que sofrem de pressão parental, já os que sofrem de apoio parental são mais divertidos e estão mais entusiasmados (Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996; citados por Teques & Serpa, 2009).

Para que o abandono precoce não exista, uma das estratégias é que os pais percebam a sua utilidade para as percepções que são oriundas do envolvimento que estes podem ter para com o jovem atleta.

Em vez de lhe colocarem pressão, podem substituir por apoio, mas um apoio que se debruce sobre a aquilo que é importante para o atleta, como o transporte para

os treinos, equipamento desportivo, ou esclarecimentos acerca da modalidade, que poderão promover o envolvimento dos pais (Teques e Serpa, 2009).

Outra característica importante é o bom envolvimento com o treinador por parte dos pais, segundo Wolfenden e Holt (2005, citados por Teques & Serpa (2009), verificam que a relação positiva entre pais e treinadores poderá ser um factor de suporte para o desenvolvimento desportivo da criança.

Caso aconteça o contrário, Teques e Serpa (2009) diz que a inexistência de tais acções poderá influenciar negativamente a decisão dos pais ao envolvimento e, por fim, o desenvolvimento desportivo da criança.

O contexto vivencial sugere que os pais tenham em conta 2 aspectos que poderão estar directamente ligados com uma boa prática e um bom envolvimento quer das crianças ou jovens atletas, quer dos próprios pais.

A ideia de tempo e energia é correcta, pois a criança carece logo desses 2 factores para que a sua prática possa ser desenvolvida com o envolvimento parental, assim sendo Smoll (2000, citado por Teques & Serpa (2009), afirma que os pais antes de assumirem determinadas responsabilidades, devem verificar o tempo que têm para apoiar a participação da criança.

Já em relação aos conhecimentos e competências, Smoll (2001, citado por Teques & Serpa (2009), refere que deverá ser comprometimento dos pais conhecerem as regras da modalidade, bem como, terem conhecimento de determinadas estratégias e habilidades comportamentais para abordarem a criança antes, durante e depois das competições.

Os pais deverão ter sempre a preocupação de terem os seus filhos satisfeitos e devem saber o que é mais benéfico para a sua prática. Um estudo realizado por Kacey Neely e Nicholas Holt, na Universidade de Alberta (2014), fala-nos sobre as perspectivas parentais dentro dos benefícios que a participação desportiva pode ter para os seus filhos jovens e dos ganhos que estes podem ter através de uma participação num desporto organizado.

Neely e Holt (2014), revelam que todos os vinte e dois inquiridos (pais) no seu estudo, pensaram que os seus filhos ganharam percepções positivas sobre si mesmos, através de benefícios pessoais (auto percepções positivas, autorresponsabilidade e fair-play), que desencadeiam, segundo os resultados, uma construção de confiança, desenvolvimento de uma ética de trabalho e a aprendizagem do valor das regras e do fair-play.

Os benefícios sociais são também valorizados por estes pais, e segundo Neely e Holt (2014), os ideias de amizade (conhecer e fazer novos amigos), trabalho de equipa e cooperação (aprender a trabalhar como equipa), aprender a respeitar a autoridade

(desenvolver respeito por quem está acima hierarquicamente) e o envolvimento na escola (maior foco nas aulas), são os pontos que os pais mais valor dão em relação à prática desportiva.

O mesmo estudo remete-nos ainda para os benefícios físicos, que para Neely e Holt (2014), os mais importantes para os pais dentro do estudo foram desenvolvimento fundamental das habilidades desportivas (desenvolvimento de habilidades e da competência física) e a saúde e bem-estar (oportunidade de ser fisicamente activo).

Para que estes benefícios sejam bem aproveitados, principalmente na modalidade de futebol, os pais devem pensar nos efeitos do envolvimento parental na motivação das crianças para a continuação da prática desportiva, deste caso no futebol.

1.2 Motivação

A motivação é o ponto inicial para uma prática ser bem ou mal sucedida, se não existir vontade ou se o jovem não se sentir motivado naquilo que está a fazer, o seu envolvimento e consequente desenvolvimento não serão positivos.

Segundo Sage (1977, citado por Veloso (2017), motivação é a direcção e intensidade do esforço de um indivíduo, a mesma autora afirma que motivação pode-se tratar também de um processo de activação do organismo que ajuda a dirigir e a manter o comportamento.

Para Jones (2016) a motivação pode ser encarada de duas formas: intrínseca e extrínseca, explicando que a motivação intrínseca é inerente à sua participação através da satisfação dos seus resultados e que a motivação extrínseca rege-se por algo que é exterior ao jovem, neste caso podendo ou não ser os pais.

Estas duas formas de pensar a motivação, levam-nos àquilo que conhecemos como motivação no desporto.

Para Stewart (1994, citado por Jones (2016), os pais são tipicamente a influência fundamental para que as crianças entrem no desporto jovem. O seu envolvimento, seja ele maior ou menor, pode prever a direcção da participação e do prazer desportivo da criança durante a infância e a adolescência.

Na infância, a motivação é extrínseca antes de ser intrínseca porque as crianças fazem as coisas para serem aprovadas perante os pais e a sociedade (Jones, 2016).

1.3 O Envolvimento Parental no Desporto Jovem

Com base na motivação devemos ter em conta o envolvimento que é feito por parte dos pais.

Para Jones (2016), existem duas vertentes de pais, aqueles que são super envolvidos e aqueles que não são nada envolvidos, sendo estes 2 géneros de pais que poderão levar ao tipo de motivação que a criança terá.

Os pais super envolvidos são os pais que apresentam uma figura de saberem tudo, que discutem com o treinador sobre o seu filho e acham que são como um treinador adjunto, agem como tal, já o pai pouco ou nada envolvido são exactamente oposto. Colocam os seus filhos no treino, vão para casa, veem 1 ou 2 jogos ou mesmo nenhum, mas não quer dizer que sejam desinteressados. (Jones, 2016).

Todas estas divergências vão afectar o processo da criança, tanto positivamente como negativamente se o envolvimento parental não for realizado da melhor forma.

Os pais dever-se-iam colocar no lugar dos filhos muitas vezes, para que pudessem compreender que a sua intensidade emocional não está a ajudar os seus filhos, para perceberem aquilo que sentem, até que ponto o seu envolvimento, seja ele muito ou não, os poderá estar a afectar e a prejudicar tanto a nível emocional como a nível desportivo.

Holt, Tamminen, Black, Sehn e Wall (2008), descobriram através de uma investigação que a intensidade emocional associada a uma competição em particular influenciava a reacção dos pais durante os jogos. A segregação da multidão, as disputas interpessoais entre os pais e as circunstâncias do jogo contribuíram para o nível de intensidade emocional (Holt, Tamminen, Black, Sehn & Wall, 2008).

1.4- A Influência dos Pais na Relação Treinador-Atleta

Esta influência na relação Treinador-Atleta é vista para muitos pais com bons olhos, mas nem tudo o que possa parecer, realmente o é, visto que os jovens podem-se ressentir perante esta ligação que foi criada entre pais e treinador.

Contudo, é de realçar que esta influência poderá ter 3 ópticas diferentes.

Jowett e Timson-Katchis (2005), chegaram à conclusão que a oportunidade é oferecida pelos pais que visam localizar uma base para estabelecer contacto para uma relação eficaz entre o filho e o treinador escolhido. Cria também a oportunidade de conseguir comunicar constantemente ou de forma frequente com o treinador sobre vários tópicos, como por exemplo o desenvolvimento da criança ou o desporto no geral.

Outra óptica é a informação, onde a influência dos pais em relação às informações que eles fornecem ao seu filho e ao treinador incluindo informações práticas ou específicas e/ou informações gerais (Jowett & Timson-Katchis, 2005).

A última óptica nesta influência de relação é o apoio, onde a influência dos pais em termos de apoio que proporcionam ao filho e do treinador inclui apoio emocional e geral (Jowett & Timson-Katchis, 2005).

1.5- Talento no Futebol- Terão os pais um papel importante?

Desde muito cedo, os treinadores conseguem perceber se um determinado jovem tem mais aptidão que outro, mas apesar de tal afirmação isto não vai implicar que o crescimento do jovem seja similar sobre aquilo que é pensado, pois muitas vezes o acompanhamento pode não ser o mais correcto, sendo este um factor de estagnação do desenvolvimento de um potencial talento.

Quando falamos em acompanhamento, não precisa de ser necessariamente dos pais, mas são os pais que tornam este processo mais fácil quando o seu acompanhamento é bem feito.

Monsaas (1985 citado por Teques & Serpa (2010), sugere que sem suporte parental nas primeiras incursões do jovem talento, este terá muitas dificuldades para alcançar o seu verdadeiro potencial.

Teques e Serpa (2010) sugerem ainda que a utilização operacional do conceito de envolvimento parental ainda não é clara e consistente.

Deparamo-nos com uma situação que no que diz respeito a um carácter de investigação, ainda não é suficientemente desenvolvida, visto que o reduzido número de estudos nesta área, não nos permite ter uma noção da realidade a que estamos sujeitos ao longo da vida desportiva de um jovem talento.

Fredricks e Eccles (2005 citados por Teques & Serpa (2010), definem que o envolvimento parental tem sido definido como um conjunto variado de atitudes, crenças e comportamentos que influenciam a prática desportiva da criança, nomeadamente o sucesso, entre outros.

Num estudo realizado por Teques e Serpa (2010), comparou-se os pais de talento e os pais de não talento. Nos pais de talento os resultados remetem-nos para um envolvimento maior quando estão mediante situações de percepção das invocações oriundas do treinador, da instituição e do jovem talento. Para os pais não talento, como assim foram definidos, os resultados remetem-nos para questões de envolvimento relacionadas com o contexto vivencial relacionado com o tempo e energia, assim como os conhecimentos e competências (Teques & Serpa, 2010).

Segundo mesmo estudo, estas parecem ser as características base que cada género de pai tem consoante o talento do seu filho.

Coutinho, Mesquita e Fonseca (2014), fazem referência aos estudos que indicam que quando os pais adotam valores e crenças positivas em relação ao envolvimento desportivo da criança, esta tende a apresentar uma elevada competência, mas quando os pais colocam os mesmos valores e crenças de forma surreal ou irreal a tendência é para que o efeito seja o inverso, logo que a competência baixe.

Em relação ao futebol e ao desporto no geral, que consideramos desporto "masculino", os pais tendem a incentivar muito mais os rapazes que as raparigas para a prática desportiva, reconhecendo-lhes uma competência desportiva maior (Sagar & Lavalle, 2010; citados por Coutinho, Mesquita & Fonseca, 2014), criando estereótipos e até mesmo alguns preconceitos face ao género.

Um jovem talento está também sujeito aos amigos, aquilo que dizem e que falam sobre si e do seu envolvimento desportivo. Não existem estudos claros que apontem que os amigos são ou não sujeitos de envolvimento benéfico ou prejudicial, mas contudo o seu efeito enquanto apoio pode ser uma fonte poderosa para o desenvolvimento de um jovem talento.

O divertimento, o prazer e uma elevada motivação para a prática, podem ser factores que estão intimamente relacionados a uma prática desportiva com um melhor amigo ou com um amigo mais íntimo, beneficiando a continuação da prática desportiva por parte do jovem (Ullrich-French & Smith, 2006; Weiss & Stuntz, 2004; citados por Coutinho, Mesquita & Fonseca, 2014).

Já as vivências de experiências negativas com os pares no desporto, a inserção dentro de um grupo de amigos que não possua hábitos desportivos e a ausência de um amigo para partilhar a prática desportiva, têm sido identificados como potenciais barreiras para o envolvimento desportivo (Livesey, Mow, Toshack & Zheng, 2011; citados por Coutinho, Mesquita & Fonseca, 2014).

Podemos concluir que a influência dos pais, dos amigos e de outros, pode estar directamente relacionado com o envolvimento e desenvolvimento que a criança tem perante a prática.

Apesar dos estudos não serem conclusivos acerca do que é prejudicial e do que é benéfico, na minha óptica deve haver um entrosamento entre pais, jovens jogadores e treinador, para que o desenvolvimento seja visto da melhor maneira, mas que ao mesmo tempo cada um (pais e treinador) perceba que envolvimento é que é necessário ter para que a criança ou jovem se sinta bem com a prática desportiva, não tenha tendência para a abandonar e que possa sentir divertimento enquanto aprende, seja em contexto de treino, seja em contexto competitivo.

Considerações Finais

Conclusão e Perspetivas Futuras

Relativamente aos dados quantitativos obtidos, este ficam dentro do que seria expectável, apenas com o volume de treino a não poder ser um pouco mais elevado do que o pretendido.

Em relação àquilo que foi durante toda a época o volume competitivo, portanto o que diz respeito ao número de jogos e seu tempo total, falamos setenta e cinco jogos com aproximadamente quatro mil e quinhentos minutos de tempo jogado por parte da equipa ao longo da época desportiva, o que para a equipa técnica e para mim em especial, traduz um tempo bastante aceitável e bastante produtivo na junção dos períodos PPC e PC.

Em relação aos volumes de treino, ou seja o número total de treinos com o tempo total de cada treino, estaríamos a falar em oito mil trezentos e setenta minutos (100%) praticados, mas devido a paragens para explicações de exercícios, atrasos dos jogadores ou alguma situação adversa, contabilizamos aproximadamente seis mil setecentos e noventa e nove minutos (81,23%) de prática em todas as noventa e três UT.

O volume de treino planeado situou-se nos noventa minutos por UT, algo que ao nível da operacionalização não teve a mesma resposta, pois devido a situações de correções ou alguma outra adversidade durante a UT, faziam com que o tempo operacionalizado baixasse de forma algo considerável. Durante a UT cerca de 12 a 15 minutos de tempo útil de treino não era realizado, devido às condicionantes referidas, sem contar com o tempo de hidratação, o que acabaria por dar no máximo entre os 15 e os 20 minutos de tempo útil de treino não aproveitado.

Em relação aos conteúdos praticados durante toda a época desportiva, a maior ênfase é dada aos exercícios essenciais Forma III, como referido no capítulo 5.2, que contabilizaram um total de dois mil trezentos e noventa e um minutos, na junção do PPC+PC, já os exercícios com menor atenção dada foram os exercícios gerais que tiveram apenas duzentos e onze minutos, uma carência muito grande de minutos numa idade onde ainda é importante o desenvolvimento coordenativo, por exemplo.

Em pensamento inverso, o tempo dado de jogo nas UT, falando em exercícios reduzidos, fossem eles de Forma I, II ou III mostram o grande contacto que existe com a bola durante a UT inteira.

Em relação às partes introdutórias, preparatórias, principal e final, a maior incidência vai sem dúvida para a parte principal, onde era cerca de 50% do treino, pois era aí que se centravam todos os conceitos/conteúdos a serem dados a conhecer pela

primeira vez ou a serem continuados a desenvolver, corrigindo os principais erros, já uma menor incidência representa a parte final da UT, que tinha apenas cerca de 9% de grau de relevância/importância em toda a UT.

Comparando a relação destas partes com outros autores a parte principal do treino deve-se situar entre os 50% e os 70%, como afirma Castelo (2009). Em relação à parte final, para o mesmo autor esta deve-se situar entre os 10% e os 15%, onde o valor fica um ligeiramente do valor mínimo naquilo que foi o decorrer da minha UT.

As principais diferenças entre o PPC e o PC foram notadas nos conteúdos de treino, pois ainda numa fase bastante embrionária do processo, convinha que a evolução dos jogadores fosse feita mediante as dificuldades dos jogadores, de maneira a evoluir o processo da equipa.

Falando no cumprimento dos objectivos para a equipa conseguimos atingi-los, tendo alterado o que inicialmente me parecia difícil de atingir, mas que o TP acreditava que era possível, que seria disputar os 3 primeiros lugares de uma das séries, tendo sido esse objectivo mudado para a classificação nos 6 primeiros lugares, portanto até meio da tabela.

No que toca a objectivos mais específicos definidos para a equipa, conseguimos atingi-los no que toca à formação futebolística e social por parte da maioria dos jogadores, conseguindo que jovens problemáticos alterassem bastante o seu comportamento e conseguimos garantir que a aprendizagem fosse feita de forma contínua, para que todos os jogadores tivessem “bagagem” suficiente para transitar do futebol de 9 para o futebol de onze.

Futuramente, espero conseguir definir os objectivos da melhor forma, espero conseguir aproveitar ainda mais o tempo útil de treino e ter a oportunidade de ter um volume de treino maior, para que assim o meu trabalho possa ser desenvolvido de uma forma totalmente diferente.

Reflexões

No decorrer do meu Estágio pude retirar ideias que me podem ajudar a evoluir no futuro enquanto treinador de futebol.

Quando entrei para a equipa técnica, constatei que a equipa em si tinha muitas debilidades que haviam sido transitórias de anos anteriores, visto que a utilização dos jovens jogadores era sempre a mesma, não existindo uma coerência nas escolhas, algo que acabou por ser batalhado ao longo de toda a época desportiva,

Em conformidade com a restante equipa técnica, pais e coordenação do clube, encontramos a melhor solução que foi formar duas equipas equilibradas, para que existisse competitividade em ambas e para que o possível abandono da prática desportiva fosse reduzida ao máximo.

Foi uma opção tomada com sucesso, pois o abandono não se sentiu e ainda conseguimos que novos jogadores pudessem entrar na equipa.

Vivi situações com um grau de complexidade elevada, desde faltas de respeito a adversários até faltas de respeito perante colegas e treinadores.

Para lidar da melhor maneira com estas situações, optei por falar com os encarregados de educação, por falar com os próprios jogadores de maneira a que fosse perceptível que as suas atitudes/gestos estavam errados. Para que as mesmas atitudes não voltassem a acontecer, estratégias como a ajuda na escola, as conversas individuais com os jogadores, o apoio individual e colectivo, e as conversas dos encarregados de educação com os seus educandos, fizeram com que estes comportamentos desviantes não se voltassem a repetir.

O envolvimento dos pais foi sempre positivo, onde nunca existiu discordâncias que se fizessem notar.

É de notar que um dos pais quis falar comigo sobre o tempo de jogo do filho, estava descontente com tal, mas que foi resolvido da melhor situação possível, explicando o porquê, apresentando dados que o pai em questão percebesse que o seu educando não estava a ser prejudicado. Uma situação fácil de lidar, perante as circunstâncias.

A situação que me deixou com mais questões foi durante a época poder não existir um fio condutor de aprendizagem, onde a equipa técnica teve culpa, por alterar conteúdos de aprendizagem sem ter como base total aquilo que já havia sido aprendido e apreendido pelos jogadores.

Algumas discordâncias com o TP também foram notórias, principalmente no que ao sistema de jogo diz respeito, mas que conseguiram ser contornadas, depois de

chegarmos à conclusão que queríamos que os jogadores, ainda nesta tenra idade passassem por várias experiências.

Acabamos por abdicar do resultado para podermos optar pela formação. Formar a ganhar é bom, claro e aconteceu muitas vezes, mas em situações que o ganhar não acontecia, tentamos sempre tirar coisas boas e explicar aos jogadores o que fizeram de bom e em que situações podem melhorar.

Dentro do clube organizamos um Torneio de futebol 11, para que a nossa equipa e as equipas convidadas pudessem ter uma experiência diferente. Foi um torneio que correspondeu às nossas expectativas.

Dentro das instalações, tenho de realçar o trabalho desenvolvido pelos recursos humanos disponíveis, 2 pessoas essenciais para que o funcionamento das UT corresse dentro da normalidade, nunca deixando que faltasse material e arranjando sempre alguma solução para nos ajudarem.

A informação dentro do clube nunca foi um problema devido ao bom trabalho da coordenação que sempre nos pôs a par de tudo o que seria necessário, já ao nível do secretariado as coisas não correram tão bem, visto que o mesmo se atrasava a resolver os problemas do clube e nomeadamente das equipas, no que a burocracias diziam respeito.

As relações com todos os elementos do clube foram sempre positivas, desde o roupeiro até ao presidente, nunca tive qualquer tipo de problemas com ninguém, consegui criar uma boa ligação com todos, em especial com os colegas com quem tive a oportunidade de trabalhar.

Os principais problemas encontrados, inicialmente foi não conhecer o clube ser tudo novidade e estar algo receptivo ao que poderia encontrar, após isso, problemas foram sempre em torno da equipa, algo que no meu ver soubemos resolver sempre as situações da melhor forma possível e encontrada.

Ao longo da época senti que o trabalho foi bem desenvolvido, apesar de alguns problemas já acima referidos. Para mim, o meu trabalho acabou por ser recompensado pelas relações que estabeleci, pelos conteúdos que desenvolvi e que aprendi.

Foi uma época de aprendizagem onde conheci um conceito novo, futebol de 9, onde nunca tinha estado inserido e pelo qual procurei saber mais e demonstrei interesse por esse futebol ainda com número reduzido de jogadores.

Em relação ao volume de treino e de competição, parece-me que o volume de treino poderia ter sido um pouco maior, mas devido ao número de equipas face ao número de campos disponíveis, acabou por ser algo impossível de mudar, já o volume de competição foi o mais indicado face ao número de jogadores que tínhamos disponíveis tanto para a competição como para jogos amigáveis.

A quantidade de volume de treino foi sempre a mesma, já a qualidade variava também consoante a escolha dos exercícios face à sua adequação ao nível dos jogadores, o resultado competitivo por vezes poderia não ajudar, a introdução de conteúdos novos, faziam com que a qualidade dos exercícios face ao tempo útil de treino não estivesse dentro dos parâmetros que queria.

Comparando as UT mais a competição face ao número de dias do ano, a equipa esteve activa em cento e sessenta e sete dias dos duzentos e vinte e nove contados, podendo assim concluir que a equipa teve quase doze mil e quinhentos minutos de trabalho, o que me parece um número bastante positivo. Talvez pudesse ter sido mais tempo, mas a impossibilidade de treinar mais também fez com que este número não crescesse. O volume competitivo foi excelente para o que era desejado face à evolução que era pretendida.

Os objectivos propostos basearam-se desde o primeiro ao último dia no mesmo, construir uma base de jogadores que pudesse continuar no clube no ano seguinte, logo onde houvesse um trabalho preparatório para o ano seguinte, onde a base para o futebol de 11 acabasse por ser adquirida através do futebol de 9. Outro objectivo foi a constante formação sem base no resultado, fazendo com este último fosse um acréscimo do primeiro.

Sobre o crescimento enquanto treinador ao longo da época desportiva, consegui cumprir os meus objectivos propostos, como melhorar a minha comunicação com os jogadores, conseguir melhorar o meu feedback, conseguir pensar de uma forma mais rápida e lógica, conseguir ganhar mais autonomia, entre outros objectivos que no compete geral senti que houve uma evolução positiva.

No futuro penso que ainda preciso de melhorar estes mesmos objectivos, devo melhorar a minha forma de agir face a problemas inerentes ao treino, como faltas de respeito por parte de algum jogador e melhorar alguma falta de confiança que possa ter que me leve a não por questões aos meus colegas por alguma insegurança.

Referências Bibliográficas

Castelo, J. (2009) *Organização Dinâmica do Jogo* (Vol3). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Coutinho, P., Mesquita, I., e Fonseca, A. M. (2014) *A influência da família e dos amigos na participação desportiva de crianças e jovens: bases para a promoção do talento desportivo*. Porto: FCDEF-UP

Fernandes, J. (2013, 30 de junho). “Falando do Spoting Clube Linda-a-Velha”. Linda-a-Velha [texto colocado no site <https://estoriasdalindaavelha.wordpress.com>] enviado para <http://www.linda-a-velha.com/Historia/historia.html>

Gozzi, M. C. T. e Ruete, H. M. (2006) Identificando Estilos de Ensino Em Aulas de Educação Física Em Segmentos Não Escolares, *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, pp. 117-134

Holt, N., Tamminen, K., Black, D., Sehn, Z. e Wall, M. (2008) Parental involvement in youth sport settings, *Psychology of Sport and Exercise*. Vol 9, pp. 663-685

Jones, M. (2016) The Effects of Parental Involvement on Child Motivation to Continue Playing Soccer

Jowett, S. e Timson-Katchis, M. (2005) Social Networks in Sport: Parental Influence on the Coach-Athlete Relationship, *The Sport Psychologist*, 19, pp. 267-287

Junior, C. (2015) Futebol: A influência dos pais na prática esportiva, *FACIDER Revista Científica*, Colider, nº7

Matos, L e Castelo, J. (2009) Futebol- Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Futebol, *Visão e Contextos das Ciências do Desporto*. 4ª Edição

Neely, K. e Holt, N. (2014) Parents’ Perspectives on the Benefits of Sport Participation for Young Children, *The Sport Psychologist*, 28, pp. 255-268

Oliveira, J.G. (2014) *Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol*. Porto: FCDEF-UP

Ramirez, J. (2006) Taxonomia de las Disciplinas Deportivas, *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*. Vol.5, nº2

Serrano, J., Silveira, P., Cunha, A. e Faustino, A. (2015) ENVOLVIMENTO PARENTAL NO FUTEBOL, *Revista de Ciencias del Deporte*, Vol.11, núm. 2, pp. 141-142

Silveira Ramos, F. (2003) 3º MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Ciências do Desporto

Teques, P. e Serpa, S. (2009) Implicación parental: adaptación de un modelo teórico al deporte, *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 18, núm. 2, pp. 235-252

Teques, P. e Serpa, S. (2010) *Talentos no futebol: O papel dos pais*, Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Minho: FPCE-UP

Walker, J., Wilkins, A., Dallaire, J., Sandler, H. e Hoover-Dempsey, K. (2005) Parental involvement: Model revision through scale development. *Elementary School Journal*, 106 (2), pp. 85-105

Anexos



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

FUTEBOL 9

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES "D" FUTEBOL DE NOVE SÉRIE 2

CLUBES CONCORRENTES	CAMPOS
1 - ATLETICO (145.0) 2 - ALTA LISBOA "B" (4887.0) 3 - LINDA VELHA "B" (1077.0) 4 - OLIVAIS "B" (1033.0) 5 - REAL "B" (710.0) 6 - SPORTING SAD "B" (1095.1) 7 - BENFICA (1023.0) 8 - CIF (384.0) 9 - AMAVITA FOOT (5399.0) 10 - FUTEBOL BENFICA (328.0) 11 - SACAVERNENSE "B" (1017.0) 12 - CASA PIA (180.0) 13 - OPERARIO (389.0) 14 - ISENTU (7027.0)	1373 - ESTADIO TAPADINHA CAMPO 2 (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 3348 - COMPLEXO DESPORTIVO ALTO LUMIAR CAMPO 1 (RELVADO SINTÉTICO) - ALTO DO LUMIAR 2233 - CAMPO FERNANDO MAGALHAES (RELVADO SINTÉTICO) - LINDA-A-VELHA 1511 - CAMPO BRANCA LUCAS (RELVADO SINTÉTICO) - OLIVAIS - LISBOA 0137 - CAMPO Nº 2 REAL SPORT CLUB (RELVADO SINTÉTICO) - MASSAMA - QUELUZ 1950 - CAMPO Nº 6 ACADEMIA SPORTING (RELVADO SINTÉTICO) - ALCOCHETE 1338 - CAMPO PUPILS EXERCITO-ALTO MOINHOS (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 4064 - ESTÁDIO PINTO BASTO (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 1463 - COMPLEXO DESPORTIVO MONTE GALEGA (RELVADO) - CASAL SÃO BRÁS - AMADORA 1335 - CAMPO Nº2 ESTÁDIO FRANCISCO LAZARO (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 2061 - CAMPO SACAVERNENSE NR.3 (RELVADO SINTÉTICO) - SACAVERN 0364 - ESTÁDIO PINA MANIQUE, CAMPO Nº 3 (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 0271 - CAMPO OPERARIO (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA 4037 - DESISTIU

1ª Jornada	21/10/2017		Hora	1ª Volta	2ª Jornada	28/10/2017		Hora	1ª Volta
550.02.001.0	ATLETICO	LINDA VELHA "B"	15:00	/	550.02.008.0	LINDA VELHA "B"	ISENTO		/
550.02.002.0	CASA PIA	REAL "B"	17:15	/	550.02.009.0	REAL "B"	ATLETICO	14:00	/
550.02.003.0	FUTEBOL BENFICA	BENFICA	14:00	/	550.02.010.0	BENFICA	CASA PIA	15:00	/
550.02.004.0	CIF	AMAVITA FOOT	15:00	/	550.02.011.0	AMAVITA FOOT	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.005.0	SPORTING SAD "B"	SACAVERNENSE "B"	15:00	/	550.02.012.0	SACAVERNENSE "B"	CIF	14:00	/
550.02.006.0	OLIVAIS "B"	OPERARIO	14:00	/	550.02.013.0	OPERARIO	SPORTING SAD "B"	15:00	/
550.02.007.0	ISENTO	ALTA LISBOA "B"		/	550.02.014.0	ALTA LISBOA "B"	OLIVAIS "B"	14:00	/

3ª Jornada	04/11/2017		Hora	1ª Volta	4ª Jornada	11/11/2017		Hora	1ª Volta
550.02.015.0	LINDA VELHA "B"	REAL "B"	14:00	/	550.02.022.0	REAL "B"	ISENTO		/
550.02.016.0	ATLETICO	BENFICA	15:00	/	550.02.023.0	BENFICA	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.017.0	CASA PIA	AMAVITA FOOT	17:15	/	550.02.024.0	AMAVITA FOOT	ATLETICO	15:00	/
550.02.018.0	FUTEBOL BENFICA	SACAVERNENSE "B"	14:00	/	550.02.025.0	SACAVERNENSE "B"	CASA PIA	14:00	/
550.02.019.0	CIF	OPERARIO	15:00	/	550.02.026.0	OPERARIO	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.020.0	SPORTING SAD "B"	ALTA LISBOA "B"	15:00	/	550.02.027.0	ALTA LISBOA "B"	CIF	14:00	/
550.02.021.0	ISENTO	OLIVAIS "B"		/	550.02.028.0	OLIVAIS "B"	SPORTING SAD "B"	14:00	/

5ª Jornada	18/11/2017		Hora	1ª Volta	6ª Jornada	25/11/2017		Hora	1ª Volta
550.02.029.0	REAL "B"	BENFICA	14:00	/	550.02.036.0	BENFICA	ISENTO		/
550.02.030.0	LINDA VELHA "B"	AMAVITA FOOT	14:00	/	550.02.037.0	AMAVITA FOOT	REAL "B"	15:00	/
550.02.031.0	ATLETICO	SACAVERNENSE "B"	15:00	/	550.02.038.0	SACAVERNENSE "B"	LINDA VELHA "B"	14:00	/
550.02.032.0	CASA PIA	OPERARIO	17:15	/	550.02.039.0	OPERARIO	ATLETICO	15:00	/
550.02.033.0	FUTEBOL BENFICA	ALTA LISBOA "B"	14:00	/	550.02.040.0	ALTA LISBOA "B"	CASA PIA	14:00	/
550.02.034.0	CIF	OLIVAIS "B"	15:00	/	550.02.041.0	OLIVAIS "B"	FUTEBOL BENFICA	14:00	/
550.02.035.0	ISENTO	SPORTING SAD "B"		/	550.02.042.0	SPORTING SAD "B"	CIF	15:00	/

7ª Jornada	02/12/2017		Hora	1ª Volta	8ª Jornada	09/12/2017		Hora	1ª Volta
550.02.043.0	BENFICA	AMAVITA FOOT	15:00	/	550.02.050.0	AMAVITA FOOT	ISENTO		/
550.02.044.0	REAL "B"	SACAVERNENSE "B"	14:00	/	550.02.051.0	SACAVERNENSE "B"	BENFICA	14:00	/
550.02.045.0	LINDA VELHA "B"	OPERARIO	14:00	/	550.02.052.0	OPERARIO	REAL "B"	15:00	/
550.02.046.0	ATLETICO	ALTA LISBOA "B"	15:00	/	550.02.053.0	ALTA LISBOA "B"	LINDA VELHA "B"	14:00	/
550.02.047.0	CASA PIA	OLIVAIS "B"	17:15	/	550.02.054.0	OLIVAIS "B"	ATLETICO	14:00	/
550.02.048.0	FUTEBOL BENFICA	SPORTING SAD "B"	14:00	/	550.02.055.0	SPORTING SAD "B"	CASA PIA	15:00	/
550.02.049.0	ISENTO	CIF		/	550.02.056.0	CIF	FUTEBOL BENFICA	15:00	/



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

FUTEBOL 9

9ª Jornada	16/12/2017		Hora	1ª Volta
550.02.057.0	AMAVITA FOOT	SACAVENENSE "B"	14:00	/
550.02.058.0	BENFICA	OPERARIO	15:00	/
550.02.059.0	REAL "B"	ALTA LISBOA "B"	14:00	/
550.02.060.0	LINDA VELHA "B"	OLIVAS "B"	14:00	/
550.02.061.0	ATLETICO	SPORTING SAD "B"	15:00	/
550.02.062.0	CASA PIA	CIF	14:00	/
550.02.063.0	ISENTO	FUTEBOL BENFICA		/

10ª Jornada	06/01/2018		Hora	1ª Volta
550.02.064.0	SACAVENENSE "B"	ISENTO		/
550.02.065.0	OPERARIO	AMAVITA FOOT	15:00	/
550.02.066.0	ALTA LISBOA "B"	BENFICA	14:00	/
550.02.067.0	OLIVAS "B"	REAL "B"	14:00	/
550.02.068.0	SPORTING SAD "B"	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.069.0	CIF	ATLETICO	15:00	/
550.02.070.0	FUTEBOL BENFICA	CASA PIA	15:00	/

11ª Jornada	13/01/2018		Hora	1ª Volta
550.02.071.0	SACAVENENSE "B"	OPERARIO	14:00	/
550.02.072.0	AMAVITA FOOT	ALTA LISBOA "B"	15:00	/
550.02.073.0	BENFICA	OLIVAS "B"	15:00	/
550.02.074.0	REAL "B"	SPORTING SAD "B"	14:00	/
550.02.075.0	LINDA VELHA "B"	CIF	14:00	/
550.02.076.0	ATLETICO	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.077.0	ISENTO	CASA PIA		/

12ª Jornada	20/01/2018		Hora	1ª Volta
550.02.078.0	ISENTO	OPERARIO		/
550.02.079.0	ALTA LISBOA "B"	SACAVENENSE "B"	14:00	/
550.02.080.0	OLIVAS "B"	AMAVITA FOOT	14:00	/
550.02.081.0	SPORTING SAD "B"	BENFICA	15:00	/
550.02.082.0	CIF	REAL "B"	15:00	/
550.02.083.0	FUTEBOL BENFICA	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.084.0	CASA PIA	ATLETICO	15:00	/

13ª Jornada	27/01/2018		Hora	1ª Volta
550.02.085.0	OPERARIO	ALTA LISBOA "B"	15:00	/
550.02.086.0	SACAVENENSE "B"	OLIVAS "B"	14:00	/
550.02.087.0	AMAVITA FOOT	SPORTING SAD "B"	14:00	/
550.02.088.0	BENFICA	CIF	15:00	/
550.02.089.0	REAL "B"	FUTEBOL BENFICA	14:00	/
550.02.090.0	LINDA VELHA "B"	CASA PIA	14:00	/
550.02.091.0	ATLETICO	ISENTO		/

14ª Jornada	03/02/2018		Hora	2ª Volta
550.02.092.0	LINDA VELHA "B"	ATLETICO	14:00	/
550.02.093.0	REAL "B"	CASA PIA	14:00	/
550.02.094.0	BENFICA	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.095.0	AMAVITA FOOT	CIF	15:00	/
550.02.096.0	SACAVENENSE "B"	SPORTING SAD "B"	14:00	/
550.02.097.0	OPERARIO	OLIVAS "B"	15:00	/
550.02.098.0	ALTA LISBOA "B"	ISENTO		/

15ª Jornada	17/02/2018		Hora	2ª Volta
550.02.099.0	ISENTO	LINDA VELHA "B"		/
550.02.100.0	ATLETICO	REAL "B"	15:00	/
550.02.101.0	CASA PIA	BENFICA	14:00	/
550.02.102.0	FUTEBOL BENFICA	AMAVITA FOOT	15:00	/
550.02.103.0	CIF	SACAVENENSE "B"	15:00	/
550.02.104.0	SPORTING SAD "B"	OPERARIO	15:00	/
550.02.105.0	OLIVAS "B"	ALTA LISBOA "B"	14:00	/

16ª Jornada	24/02/2018		Hora	2ª Volta
550.02.106.0	REAL "B"	LINDA VELHA "B"	14:00	/
550.02.107.0	BENFICA	ATLETICO	15:00	/
550.02.108.0	AMAVITA FOOT	CASA PIA	15:00	/
550.02.109.0	SACAVENENSE "B"	FUTEBOL BENFICA	14:00	/
550.02.110.0	OPERARIO	CIF	15:00	/
550.02.111.0	ALTA LISBOA "B"	SPORTING SAD "B"	14:00	/
550.02.112.0	OLIVAS "B"	ISENTO		/

17ª Jornada	03/03/2018		Hora	2ª Volta
550.02.113.0	ISENTO	REAL "B"		/
550.02.114.0	LINDA VELHA "B"	BENFICA	15:00	/
550.02.115.0	ATLETICO	AMAVITA FOOT	15:00	/
550.02.116.0	CASA PIA	SACAVENENSE "B"	14:00	/
550.02.117.0	FUTEBOL BENFICA	OPERARIO	14:00	/
550.02.118.0	CIF	ALTA LISBOA "B"	15:00	/
550.02.119.0	SPORTING SAD "B"	OLIVAS "B"	15:00	/

18ª Jornada	10/03/2018		Hora	2ª Volta
550.02.120.0	BENFICA	REAL "B"	15:00	/
550.02.121.0	AMAVITA FOOT	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.122.0	SACAVENENSE "B"	ATLETICO	14:00	/
550.02.123.0	OPERARIO	CASA PIA	15:00	/
550.02.124.0	ALTA LISBOA "B"	FUTEBOL BENFICA	14:00	/
550.02.125.0	OLIVAS "B"	CIF	14:00	/
550.02.126.0	SPORTING SAD "B"	ISENTO		/



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

FUTEBOL 9

19ª Jornada	17/03/2018		Hora	2ª Volta
550.02.127.0	ISENTO	BENFICA		/
550.02.128.0	REAL "B"	AMAVITA FOOT	14:00	/
550.02.129.0	LINDA VELHA "B"	SACAVENENSE "B"	14:00	/
550.02.130.0	ATLETICO	OPERARIO	15:00	/
550.02.131.0	CASA PIA	ALTA LISBOA "B"	14:00	/
550.02.132.0	FUTEBOL BENFICA	OLIVAS "B"	14:00	/
550.02.133.0	CIF	SPORTING SAD "B"	15:00	/

20ª Jornada	24/03/2018		Hora	2ª Volta
550.02.134.0	AMAVITA FOOT	BENFICA	15:00	/
550.02.135.0	SACAVENENSE "B"	REAL "B"	14:00	/
550.02.136.0	OPERARIO	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.137.0	ALTA LISBOA "B"	ATLETICO	14:00	/
550.02.138.0	OLIVAS "B"	CASA PIA	14:00	/
550.02.139.0	SPORTING SAD "B"	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.140.0	CIF	ISENTO		/

21ª Jornada	07/04/2018		Hora	2ª Volta
550.02.141.0	ISENTO	AMAVITA FOOT		/
550.02.142.0	BENFICA	SACAVENENSE "B"	16:00	/
550.02.143.0	REAL "B"	OPERARIO	15:00	/
550.02.144.0	LINDA VELHA "B"	ALTA LISBOA "B"	15:00	/
550.02.145.0	ATLETICO	OLIVAS "B"	16:00	/
550.02.146.0	CASA PIA	SPORTING SAD "B"	15:00	/
550.02.147.0	FUTEBOL BENFICA	CIF	15:00	/

22ª Jornada	14/04/2018		Hora	2ª Volta
550.02.148.0	SACAVENENSE "B"	AMAVITA FOOT	15:00	/
550.02.149.0	OPERARIO	BENFICA	16:00	/
550.02.150.0	ALTA LISBOA "B"	REAL "B"	15:00	/
550.02.151.0	OLIVAS "B"	LINDA VELHA "B"	15:00	/
550.02.152.0	SPORTING SAD "B"	ATLETICO	16:00	/
550.02.153.0	CIF	CASA PIA	16:00	/
550.02.154.0	FUTEBOL BENFICA	ISENTO		/

23ª Jornada	21/04/2018		Hora	2ª Volta
550.02.155.0	ISENTO	SACAVENENSE "B"		/
550.02.156.0	AMAVITA FOOT	OPERARIO	16:00	/
550.02.157.0	BENFICA	ALTA LISBOA "B"	16:00	/
550.02.158.0	REAL "B"	OLIVAS "B"	15:00	/
550.02.159.0	LINDA VELHA "B"	SPORTING SAD "B"	15:00	/
550.02.160.0	ATLETICO	CIF	16:00	/
550.02.161.0	CASA PIA	FUTEBOL BENFICA	15:00	/

24ª Jornada	28/04/2018		Hora	2ª Volta
550.02.162.0	OPERARIO	SACAVENENSE "B"	16:00	/
550.02.163.0	ALTA LISBOA "B"	AMAVITA FOOT	15:00	/
550.02.164.0	OLIVAS "B"	BENFICA	15:00	/
550.02.165.0	SPORTING SAD "B"	REAL "B"	16:00	/
550.02.166.0	CIF	LINDA VELHA "B"	16:00	/
550.02.167.0	FUTEBOL BENFICA	ATLETICO	16:00	/
550.02.168.0	CASA PIA	ISENTO		/

25ª Jornada	05/05/2018		Hora	2ª Volta
550.02.169.0	OPERARIO	ISENTO		/
550.02.170.0	SACAVENENSE "B"	ALTA LISBOA "B"	15:00	/
550.02.171.0	AMAVITA FOOT	OLIVAS "B"	15:00	/
550.02.172.0	BENFICA	SPORTING SAD "B"	15:00	/
550.02.173.0	REAL "B"	CIF	15:00	/
550.02.174.0	LINDA VELHA "B"	FUTEBOL BENFICA	15:00	/
550.02.175.0	ATLETICO	CASA PIA	15:00	/

26ª Jornada	12/05/2018		Hora	2ª Volta
550.02.176.0	ALTA LISBOA "B"	OPERARIO	16:00	/
550.02.177.0	OLIVAS "B"	SACAVENENSE "B"	17:15	/
550.02.178.0	SPORTING SAD "B"	AMAVITA FOOT	17:15	/
550.02.179.0	CIF	BENFICA	17:15	/
550.02.180.0	FUTEBOL BENFICA	REAL "B"	17:15	/
550.02.181.0	CASA PIA	LINDA VELHA "B"	17:15	/
550.02.182.0	ISENTO	ATLETICO		/



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

FUTEBOL 9

CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES "D" FUTEBOL DE NOVE

SÉRIE 4

CLUBES CONCORRENTES	CAMPOS
1 - CACEM "B" (131.0)	0120 - CAMPO JOAQUIM VIEIRA, Nº 1 (RELVADO SINTÉTICO) - CACEM
2 - OUTURELA (2545.0)	1882 - PARQUE DESP CARLOS QUEIROZ (RELVADO SINTÉTICO) - OUTURELA / CARNAXIDE
3 - CASCAIS (774.0)	4037 - DESISTIU
4 - LINDA VELHA "A" (1077.0)	2233 - CAMPO FERNANDO MAGALHÃES (RELVADO SINTÉTICO) - LINDA-A-VELHA
5 - SPORT TULIAS (5372.0)	1875 - COMPLEXO DESPORTIVO DA ABÓBODA (RELVADO SINTÉTICO) - ABÓBODA - SÃO DOMINGOS DE RANA
6 - REAL "A" (710.0)	0137 - CAMPO Nº 2 REAL SPORT CLUBE (RELVADO SINTÉTICO) - MASSAMA - QUELUZ
7 - TIRES "A" (1185.0)	0113 - CAMPO DR. SANTOS NEVES (RELVADO SINTÉTICO) - TIRES
8 - LOUREL "B" (1080.0)	1363 - CAMPO SARGENTO ARMENIO (RELVADO SINTÉTICO) - LOUREL
9 - ISENTU (7027.0)	4037 - DESISTIU
10 - BELAS (251.0)	2210 - CAMPO ANTONIO PINHEIRO PINTO BASTO (RELVADO SINTÉTICO) - BELAS
11 - ESTORIL PRAIA (641.0)	1479 - CAMPO Nº 2 CTFO (RELVADO SINTÉTICO) - MONTE ESTORIL
12 - OEIRAS "A" (80.0)	1649 - ESTÁDIO MUNICIPAL OEIRAS - MÁRIO WILSON (RELVADO SINTÉTICO) - OEIRAS
13 - DESPERTAR (2903.0)	3691 - CAMPO PARQUE URBANO 25 ABRIL (RELVADO SINTÉTICO) - CASAL CAMBRA
14 - SINTRENSE "B" (1041.0)	0151 - CAMPO DO SINTRENSE, Nº 2 (RELVADO SINTÉTICO) - SINTRA

1ª Jornada	21/10/2017	Hora	1ª Volta
550.04.001.0	CACEM "B" CASCAIS		/
550.04.002.0	OEIRAS "A" SPORT TULIAS	14:00	/
550.04.003.0	BELAS TIRES "A"	15:00	/
550.04.004.0	LOUREL "B" ISENTU		/
550.04.005.0	REAL "A" ESTORIL PRAIA	14:00	/
550.04.006.0	LINDA VELHA "A" DESPERTAR	15:00	/
550.04.007.0	SINTRENSE "B" OUTURELA	15:30	/

2ª Jornada	28/10/2017	Hora	1ª Volta
550.04.008.0	CASCAIS SINTRENSE "B"		/
550.04.009.0	SPORT TULIAS CACEM "B"	15:00	/
550.04.010.0	TIRES "A" OEIRAS "A"	14:00	/
550.04.011.0	ISENTU BELAS		/
550.04.012.0	ESTORIL PRAIA LOUREL "B"	17:15	/
550.04.013.0	DESPERTAR REAL "A"	14:00	/
550.04.014.0	OUTURELA LINDA VELHA "A"	14:00	/

3ª Jornada	04/11/2017	Hora	1ª Volta
550.04.015.0	CASCAIS SPORT TULIAS		/
550.04.016.0	CACEM "B" TIRES "A"	14:00	/
550.04.017.0	OEIRAS "A" ISENTU		/
550.04.018.0	BELAS ESTORIL PRAIA	15:00	/
550.04.019.0	LOUREL "B" DESPERTAR	15:00	/
550.04.020.0	REAL "A" OUTURELA	14:00	/
550.04.021.0	SINTRENSE "B" LINDA VELHA "A"	15:30	/

4ª Jornada	11/11/2017	Hora	1ª Volta
550.04.022.0	SPORT TULIAS SINTRENSE "B"	14:00	/
550.04.023.0	TIRES "A" CASCAIS		/
550.04.024.0	ISENTU CACEM "B"		/
550.04.025.0	ESTORIL PRAIA OEIRAS "A"	15:00	/
550.04.026.0	DESPERTAR BELAS	14:00	/
550.04.027.0	OUTURELA LOUREL "B"	14:00	/
550.04.028.0	LINDA VELHA "A" REAL "A"	15:00	/

5ª Jornada	18/11/2017	Hora	1ª Volta
550.04.029.0	SPORT TULIAS TIRES "A"	15:00	/
550.04.030.0	CASCAIS ISENTU		/
550.04.031.0	CACEM "B" ESTORIL PRAIA	14:00	/
550.04.032.0	OEIRAS "A" DESPERTAR	17:15	/
550.04.033.0	BELAS OUTURELA	15:00	/
550.04.034.0	LOUREL "B" LINDA VELHA "A"	15:00	/
550.04.035.0	SINTRENSE "B" REAL "A"	15:30	/

6ª Jornada	25/11/2017	Hora	1ª Volta
550.04.036.0	TIRES "A" SINTRENSE "B"	14:00	/
550.04.037.0	ISENTU SPORT TULIAS		/
550.04.038.0	ESTORIL PRAIA CASCAIS		/
550.04.039.0	DESPERTAR CACEM "B"	14:00	/
550.04.040.0	OUTURELA OEIRAS "A"	14:00	/
550.04.041.0	LINDA VELHA "A" BELAS	17:30	/
550.04.042.0	REAL "A" LOUREL "B"	14:00	/

7ª Jornada	02/12/2017	Hora	1ª Volta
550.04.043.0	TIRES "A" ISENTU		/
550.04.044.0	SPORT TULIAS ESTORIL PRAIA	15:00	/
550.04.045.0	CASCAIS DESPERTAR		/
550.04.046.0	CACEM "B" OUTURELA	14:00	/
550.04.047.0	OEIRAS "A" LINDA VELHA "A"	17:15	/
550.04.048.0	BELAS REAL "A"	15:00	/
550.04.049.0	SINTRENSE "B" LOUREL "B"	15:30	/

8ª Jornada	09/12/2017	Hora	1ª Volta
550.04.050.0	ISENTU SINTRENSE "B"		/
550.04.051.0	ESTORIL PRAIA TIRES "A"	17:15	/
550.04.052.0	DESPERTAR SPORT TULIAS	14:00	/
550.04.053.0	OUTURELA CASCAIS		/
550.04.054.0	LINDA VELHA "A" CACEM "B"	17:30	/
550.04.055.0	REAL "A" OEIRAS "A"	14:00	/
550.04.056.0	LOUREL "B" BELAS	15:00	/



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

FUTEBOL 9

9ª Jornada	16/12/2017		Hora	1ª Volta
550.04.057.0	ISENTO	ESTORIL PRAIA		/
550.04.058.0	TIRES "A"	DESPERTAR	15:00	/
550.04.059.0	SPORT TULIAS	OUTURELA	15:00	/
550.04.060.0	CASCAIS	LINDA VELHA "A"		/
550.04.061.0	CACEM "B"	REAL "A"	14:00	/
550.04.062.0	OEIRAS "A"	LOUREL "B"	17:15	/
550.04.063.0	SINTRENSE "B"	BELAS	15:30	/

10ª Jornada	06/01/2018		Hora	1ª Volta
550.04.064.0	ESTORIL PRAIA	SINTRENSE "B"	17:15	/
550.04.065.0	DESPERTAR	ISENTO		/
550.04.066.0	OUTURELA	TIRES "A"	14:00	/
550.04.067.0	LINDA VELHA "A"	SPORT TULIAS	17:30	/
550.04.068.0	REAL "A"	CASCAIS		/
550.04.069.0	LOUREL "B"	CACEM "B"	15:00	/
550.04.070.0	BELAS	OEIRAS "A"	14:00	/

11ª Jornada	13/01/2018		Hora	1ª Volta
550.04.071.0	ESTORIL PRAIA	DESPERTAR	15:00	/
550.04.072.0	ISENTO	OUTURELA		/
550.04.073.0	TIRES "A"	LINDA VELHA "A"	15:00	/
550.04.074.0	SPORT TULIAS	REAL "A"	15:00	/
550.04.075.0	CASCAIS	LOUREL "B"		/
550.04.076.0	CACEM "B"	BELAS	14:00	/
550.04.077.0	SINTRENSE "B"	OEIRAS "A"	15:30	/

12ª Jornada	20/01/2018		Hora	1ª Volta
550.04.078.0	SINTRENSE "B"	DESPERTAR	15:00	/
550.04.079.0	OUTURELA	ESTORIL PRAIA	14:00	/
550.04.080.0	LINDA VELHA "A"	ISENTO		/
550.04.081.0	REAL "A"	TIRES "A"	17:30	/
550.04.082.0	LOUREL "B"	SPORT TULIAS	15:00	/
550.04.083.0	BELAS	CASCAIS		/
550.04.084.0	OEIRAS "A"	CACEM "B"	17:15	/

13ª Jornada	27/01/2018		Hora	1ª Volta
550.04.085.0	DESPERTAR	OUTURELA	15:00	/
550.04.086.0	ESTORIL PRAIA	LINDA VELHA "A"	17:15	/
550.04.087.0	ISENTO	REAL "A"		/
550.04.088.0	TIRES "A"	LOUREL "B"	14:00	/
550.04.089.0	SPORT TULIAS	BELAS	15:00	/
550.04.090.0	CASCAIS	OEIRAS "A"		/
550.04.091.0	CACEM "B"	SINTRENSE "B"	14:00	/

14ª Jornada	03/02/2018		Hora	2ª Volta
550.04.092.0	CASCAIS	CACEM "B"		/
550.04.093.0	SPORT TULIAS	OEIRAS "A"	15:00	/
550.04.094.0	TIRES "A"	BELAS	14:00	/
550.04.095.0	ISENTO	LOUREL "B"		/
550.04.096.0	ESTORIL PRAIA	REAL "A"	15:00	/
550.04.097.0	DESPERTAR	LINDA VELHA "A"	14:00	/
550.04.098.0	OUTURELA	SINTRENSE "B"	14:00	/

15ª Jornada	17/02/2018		Hora	2ª Volta
550.04.099.0	SINTRENSE "B"	CASCAIS		/
550.04.100.0	CACEM "B"	SPORT TULIAS	14:00	/
550.04.101.0	OEIRAS "A"	TIRES "A"	14:00	/
550.04.102.0	BELAS	ISENTO		/
550.04.103.0	LOUREL "B"	ESTORIL PRAIA	15:00	/
550.04.104.0	REAL "A"	DESPERTAR	14:00	/
550.04.105.0	LINDA VELHA "A"	OUTURELA	15:00	/

16ª Jornada	24/02/2018		Hora	2ª Volta
550.04.106.0	SPORT TULIAS	CASCAIS		/
550.04.107.0	TIRES "A"	CACEM "B"	14:00	/
550.04.108.0	ISENTO	OEIRAS "A"		/
550.04.109.0	ESTORIL PRAIA	BELAS	17:15	/
550.04.110.0	DESPERTAR	LOUREL "B"	15:00	/
550.04.111.0	OUTURELA	REAL "A"	14:00	/
550.04.112.0	LINDA VELHA "A"	SINTRENSE "B"	14:00	/

17ª Jornada	03/03/2018		Hora	2ª Volta
550.04.113.0	SINTRENSE "B"	SPORT TULIAS	15:30	/
550.04.114.0	CASCAIS	TIRES "A"		/
550.04.115.0	CACEM "B"	ISENTO		/
550.04.116.0	OEIRAS "A"	ESTORIL PRAIA	14:00	/
550.04.117.0	BELAS	DESPERTAR	15:00	/
550.04.118.0	LOUREL "B"	OUTURELA	15:00	/
550.04.119.0	REAL "A"	LINDA VELHA "A"	15:00	/

18ª Jornada	10/03/2018		Hora	2ª Volta
550.04.120.0	TIRES "A"	SPORT TULIAS	14:00	/
550.04.121.0	ISENTO	CASCAIS		/
550.04.122.0	ESTORIL PRAIA	CACEM "B"	15:00	/
550.04.123.0	DESPERTAR	OEIRAS "A"	15:00	/
550.04.124.0	OUTURELA	BELAS	14:00	/
550.04.125.0	LINDA VELHA "A"	LOUREL "B"	15:00	/
550.04.126.0	REAL "A"	SINTRENSE "B"	14:00	/



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA

Época de 2017 / 18

1.ª Divisão

19ª Jornada	17/03/2018		Hora	2ª Volta
550.04.127.0	SINTRENSE "B"	TIRES "A"	15:30	/
550.04.128.0	SPORT TULIAS	ISENTO		/
550.04.129.0	CASCAIS	ESTORIL PRAIA		/
550.04.130.0	CACEM "B"	DESPERTAR	14:00	/
550.04.131.0	OEIRAS "A"	OUTURELA	15:00	/
550.04.132.0	BELAS	LINDA VELHA "A"	15:00	/
550.04.133.0	LOUREL "B"	REAL "A"	15:00	/

20ª Jornada	24/03/2018		Hora	2ª Volta
550.04.134.0	ISENTO	TIRES "A"		/
550.04.135.0	ESTORIL PRAIA	SPORT TULIAS	15:00	/
550.04.136.0	DESPERTAR	CASCAIS		/
550.04.137.0	OUTURELA	CACEM "B"	14:00	/
550.04.138.0	LINDA VELHA "A"	OEIRAS "A"	15:00	/
550.04.139.0	REAL "A"	BELAS	14:00	/
550.04.140.0	LOUREL "B"	SINTRENSE "B"	14:00	/

21ª Jornada	07/04/2018		Hora	2ª Volta
550.04.141.0	SINTRENSE "B"	ISENTO		/
550.04.142.0	TIRES "A"	ESTORIL PRAIA	16:00	/
550.04.143.0	SPORT TULIAS	DESPERTAR	16:00	/
550.04.144.0	CASCAIS	OUTURELA		/
550.04.145.0	CACEM "B"	LINDA VELHA "A"	15:00	/
550.04.146.0	OEIRAS "A"	REAL "A"	16:00	/
550.04.147.0	BELAS	LOUREL "B"	16:00	/

22ª Jornada	14/04/2018		Hora	2ª Volta
550.04.148.0	ESTORIL PRAIA	ISENTO		/
550.04.149.0	DESPERTAR	TIRES "A"	15:00	/
550.04.150.0	OUTURELA	SPORT TULIAS	15:00	/
550.04.151.0	LINDA VELHA "A"	CASCAIS		/
550.04.152.0	REAL "A"	CACEM "B"	15:00	/
550.04.153.0	LOUREL "B"	OEIRAS "A"	16:00	/
550.04.154.0	BELAS	SINTRENSE "B"	15:00	/

23ª Jornada	21/04/2018		Hora	2ª Volta
550.04.155.0	SINTRENSE "B"	ESTORIL PRAIA	16:30	/
550.04.156.0	ISENTO	DESPERTAR		/
550.04.157.0	TIRES "A"	OUTURELA	16:00	/
550.04.158.0	SPORT TULIAS	LINDA VELHA "A"	16:00	/
550.04.159.0	CASCAIS	REAL "A"		/
550.04.160.0	CACEM "B"	LOUREL "B"	15:00	/
550.04.161.0	OEIRAS "A"	BELAS	16:00	/

24ª Jornada	28/04/2018		Hora	2ª Volta
550.04.162.0	DESPERTAR	ESTORIL PRAIA	15:00	/
550.04.163.0	OUTURELA	ISENTO		/
550.04.164.0	LINDA VELHA "A"	TIRES "A"	16:00	/
550.04.165.0	REAL "A"	SPORT TULIAS	15:00	/
550.04.166.0	LOUREL "B"	CASCAIS		/
550.04.167.0	BELAS	CACEM "B"	15:00	/
550.04.168.0	OEIRAS "A"	SINTRENSE "B"	15:00	/

25ª Jornada	05/05/2018		Hora	2ª Volta
550.04.169.0	DESPERTAR	SINTRENSE "B"	15:00	/
550.04.170.0	ESTORIL PRAIA	OUTURELA	15:00	/
550.04.171.0	ISENTO	LINDA VELHA "A"		/
550.04.172.0	TIRES "A"	REAL "A"	15:00	/
550.04.173.0	SPORT TULIAS	LOUREL "B"	15:00	/
550.04.174.0	CASCAIS	BELAS		/
550.04.175.0	CACEM "B"	OEIRAS "A"	15:00	/

26ª Jornada	12/05/2018		Hora	2ª Volta
550.04.176.0	OUTURELA	DESPERTAR	17:00	/
550.04.177.0	LINDA VELHA "A"	ESTORIL PRAIA	17:00	/
550.04.178.0	REAL "A"	ISENTO		/
550.04.179.0	LOUREL "B"	TIRES "A"	17:00	/
550.04.180.0	BELAS	SPORT TULIAS	17:00	/
550.04.181.0	OEIRAS "A"	CASCAIS		/
550.04.182.0	SINTRENSE "B"	CACEM "B"	14:00	/

	S.C.Linda-a-Velha 2017/2018		1º Trimestre
	AVALIAÇÃO		
NOME DO ALUNO		ESCALÃO	
OBJECTIVOS A DESENVOLVER	PRECISA atingir os objectivos	ATINGIU os objectivos	SUPEROU os objectivos
AÇÕES COM POSSE DE BOLA			
Posicionamento			
Decisões no jogo (intencionalidade)			
Capacidade de execução (técnica)			
AÇÕES SEM POSSE DE BOLA			
Posicionamento			
Decisões no jogo (intencionalidade)			
RELAÇÃO COM A BOLA			
Sensibilidade na relação corpo-bola			
Domínio de ambos os pés			
PERFIL COMPORTAMENTAL			
Disciplina			
Empenhamento			
Autonomia			
Relacionamento			
Treinadores	Observações		
Coordenador			
	Data		